منار عامر

إِلَيْكُمْ

اسم الكتاب: إليكم

تأليف: منار عامر

الإخراج الداخلي: القسم الفني بالدار

تدقيق لغوي: أ. نسمة سامي

تصميم الغلاف: محمد درباله

الطبعة الأولى: 2023

رقم الإيداع: 2022/23318

الترقيم الدولي: 0 -97- 978-977-6953

دار القاهرة اليوم

مزاج الكتب
للنشر والتوزيع

ج.م.ع
الإسكندرية
Email: mazagelkotob@gmail.com
Mobile: 01024541339

❤ إهداء..

إلى كل من آمن بي؛ إلى أبي وأمي وإخوتي أدامكم الله في حياتي..

إلى رفيق دربي زوجي العزيز شكرًا لأنك داعمي..

إلى ملهمي الصغير وروح فؤادي ابني زين.

إلى كل من أمسك هذا الكتاب بين يديه..

شكرًا لكم من القلب❤

إليكم أكتُب..

مشروعي الصغير، وإنجازي العظيم، والبيت الذي يحوي كلماتي ..

إليكم أكتُب..

لعل ما أكتبه إليكم يؤثر فيكم كما كتبته لكم بجُل مشاعري وأفكاري.. مواقفٌ ودروسٌ من الحياة أثارت الحياة جدلُها في نفسي.. مقالاتٌ عديدة تخرج بِكل مقالة منها بدرسٍ أو تلفت انتباهك ونظرك لإحدى الأشياء الشائكة في الحياة.. كتبتُها لكم بِلُغةٍ بسيطة أحدها بالعامية والآخر بالفصحى، ولكنها ستُثير في أنفُسِكُم حُب التغيير لحياةٍ بمفاهيمٍ مُختلفة نوعاً ما..

■■■

"رحلة الخطوة الواحدة تبدأ بألف ميل"!

غريبة جداً مش كده!

وعلى طول جه في بالك إنها مابتتقالش كده، لكن تعايشنا مع الواقع وتفكيرنا قلب الحكمة في مفهومها مش شرط في طريقة صياغتها.

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة..

السينيمائي العراقي (قاسم) حول في إحدى مقالاته اللي كتبها وكانت بعنوان "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة" ذكر إن الحكمة دي للزعيم الصيني الراحل (ماو تسي تونغ) وقال: "ساهمت هذه المقولة في بناء الصين ولو أخذنا هذه المقولة في معناها الواضح وبدأنا ورسمنا أسس بخطوة واحدة في طريق الألف ميل لعرفنا أننا وضعنا أقدامنا على الطريق وسوف نقطع المسافة ونصل للهدف"

وأنهىٰ مقالهُ..

لكن مشكلتنا نحن هي أننا نعيش في مجتمعات ونمط حياة نرفع شعار هو عكس الحكمة الصينية: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة " لكي تحل محلها حكمة عربية تقول: " رحلة الخطوة الواحدة تبدأ بألف ميل"!

الحقيقة إن الحكمة الصينية كانت هي الحقيقة فعلًا.. فالخطوة الأولى في كل طريق هي الأصعب!

الطفل الصغير لما بييجي يدخل المدرسة لأول مرة، بيكون أول يوم في المدرسة أصعب يوم بالنسباله، هتلاقيه بالليل قلقان وبيتقلب وبيفرك مش

عارف هو رايح على إيه! لحد ما يبدأ أول يوم وينزل مجتمع جديد لأول مرة هيعيش فيه ويتعامل مع كل حاجة جواه، في الأول خايف وبيعيط ومستغرب، شوية بشويه هيبقى اتعود.. وكانت أصعب خطوة هي خطوته الأولى في حاجة مايعرفش إيه اللي فيها!

قيسها على نفسك وحياتك، افتكر قبل كل مرحلة جديدة في حياتك أو خطوة مريت بيها، افتكر قلقك من كل مرحلة جديدة بدأت فيها ولما بدأت القلق راح، افتكر مثلاً أي مرحلة دراسية كنت هتبدأ فيها في الأول خايف بس شوية والخوف راح والطريق بيكمل معاك وتعدي للمرحلة اللي بعدها..

أصل هي كده أي خطوة في حياتك وأي قرار هتكون مُقبل عليه، وأي مرحلة جديدة هتكون رايح لها هتكون مرعبة بالنسبالك مش بس هتخاف منها.. ده الطبيعي لإنك لسه مش عارف طبيعة المرحلة ولا هتعيشها إزاي ولا هتعمل فيها إيه من أساسه! بتكون داخل على شيء مجهول لسه بالنسبالك، لكن لما هتاخد خطوة واحدة في رحلة الألف ميل هتلاقي الخوف راح والرعب انتهى، اتشجعت وعاوز تكمل، حبيت خوفك اللي كان قبلها وضحكت على نفسك، حبيت نفسك وثقتك في نفسك زادت وحبيت شجاعتك اللي خلتك تاخد أول خطوة بالرغم من خوفك، الموضوع وصل إنه أسهل بكتير مما كنت تتخيل.. لمجرد إنك حاربت خوفك مع نفسك وخدت أول خطوة في أي حاجة عاوزها في حياتك، أو أي مرحلة كانت لازم هتعدي عليك.

طريق الألف ميل الكبير أوي اللي مش باينله آخر.. بيبدأ بخطوة صغيرة مليانة شجاعة ومواجهة لو عملتها هتجري على الطريق ومش هتحس بيه.

ما قلنا.. الخطوة الأولى في كل طريق هي الأصعب.

"وارضَ بما قسمهُ اللهُ لك"

مع الوقت هتتقبل فكرة إن الدنيا فترات، وكل الفترات حلوة أو وحشة بتعدي بلطف ربنا وستره.

المطلوب مننا بلاش نقف على ذكريات فترة..

الفترة الحلوه افتكرها بالحلو اللي فيها واتبسط بس ماتقولش ياه دي كانت حلوة يا خسارة عدت!

أو يا خسارة فترتي مع فلان كانت حلوة وتعيط على ذِكراه!

والفترة الوحشة افتكرها واتعلم منها ومن اللي حصل فيها، أكيد غيرت فيك حاجات وظبطت جواك حاجات زي ما كسرت فيك حاجات.

مافيش شيء ثابت إطلاقًا.. أنت نفسك مش ثابت ودايمًا تزهق من وضع أو من وجود شخص معين وبتقرر تنهي فترات وتبدأ فترات جديدة!

ماتقفوش أبدًا على عتبات فترات خلصت وعدت، اللي جاي أكيد أحسن، وأفضل وحياتك دلوقتي هي أفضل وضع ربنا اختاره ليك؛ فارضَ بما قسمهُ اللهُ لك.

"أرض المطـــار"

أرض المطار تشبيه حي للحياة ولكن بحجم أصغر..

- هتشوف الجزء المؤلم اللي بيسبب ألم وتعب في حياتك وبيكون قدامك عواقب وقرارات كتير.

في المطار..

حد ساب واتنازل عن وجوده في مكان مريح عشان يكافح، سايب أهله وحبايبه، سايب أصحابه، حاسس بالألم، قلبه واجعه، صعبان عليه نفسه، مش عارف مستخبيله إيه قدام، ويا ترى هيرجع هنا تاني ولا مش هيرجع! بس في نفس الوقت واخد قراره ده وهيتحمل كل حاجة فيه، متحمل مسؤولية قراره والقرارات اللي لسه هياخدها.

- هتشوف الفرحة والراحة اللي بيكونوا موجودين في وقت سعادتنا وسلامنا النفسي، اللي بيملوا الدنيا أمل وتفاؤل وحماس وشغف، انتظارك لشيء حلو هيحصلك، إيمانك بالحب واللُقا، شعورك بالشوق والحنين.

في المطار..

حد راجع لأهله وحبايبه، راجع لمنطقة الأمان بتاعته، راجع لذكرياته و كل حاجة بيحبها، حاسس بالسعادة والسلام النفسي، قلبه حاسس بأمل وتفاؤل، مليان حماس وترقب للحظة الحلوة؛ لحظة وصوله، لحظة ما هيحس بالراحة والأمان، الوقت اللي قلبه مليان حب وشوق، إستعجاله للقاء الناس اللي بيحبهم.

- المطار زي الحياة.. فيها المتعب والمؤلم، وفيها المريح والهين.. هما مش كفتين ناس حياتهم ثابتة في الكفة دي أو ناس ثابتة في الكفه دي! لازم هتفضل تعدي على الكفتين طول ما أنت عايش.

زي اللي في المطار بالظبط.. مش كل مرة هيكون زعلان، ولا كل مرة هيكون سعيد، لأ.. ده مرة هيكون زعلان وحاسس بألم، ومرة تانية هيكون سعيد ومرتاح.

- خليك قد المطار اللي أنت فيه مهما كان شعورك إيجابي أو سلبي أثناء رحلتك.. كده كده أنت في المطار والطابور ماشي، والشنط عارفة طريقها، والعُمال عارفين شغلهم، الطيارة اللي بتمثل تنفيذ القرار حاطين لها معاد وهتطلع فيه، مرتبين خط سيرها واتجاهاتها، مأمنين كل حاجة فيها، يعني كل حاجة ماشية وشغالة.. ماينفعش تفضل واقف في مكانك والدنيا ماشية من حواليك!

"لا نعلـم.."

إنَّ لنا في قلوبِ العباد ما يَخفىٰ عنَّا ونجهلُه، لا نعلم علىٰ أي شكلٍ نحنُ في قلوبهم، وعلىٰ أي وجهٍ في عقولهم، لا نعلمُ هل نُعد مِن خفيفي الحضور أم من الذين حضورهم يصنعُ ثقلاً لا ينتهي؟! لا نعلمُ هل يحملُ الآخر منَّا ذمًا في قلبه أم مدحًا؟! يحمِلُ تراكمًا تجاهَنا أم نحن بالنسبةِ لهُ صفحةً بيضاء ناصعة!

فاللهم اجعلنا نمتازُ بالخِفة في قلوب عِبادك، ونتميزُ بالنَقاءِ في عقولهم.. اللهم اجعلنا من الذين يُحسنون صُنعًا مع الجميع، واجعل حُسْنُ خُلُقِنا وسيرتُنا الطيبة تسيْرُ قبل سيّرِنا نحنُ، ونقِّ قلوبَ عبادِكَ من إساءَتِنا في حقهم يا رب العالمين.

"بعضُ البعض.."

وبعضُ الحبِ مفعوله كالسحر في أيامنا، وبعضُ الصدق راحةٌ لنا في صدورنا، وبعضُ العدلِ سكينةٌ في دنيانا، وبعضُ الشوق شغفٌ يمتلكُ قلوبنا، وبعضُ الزهد راحةُ بالٍ نستمتع بها، وبعضُ الندمِ تصحيحٌ لإحدى مساراتنا، وبعضُ الخسارة درسٌ أيقظنا من غفلتنا، وبعضُ الود ثلجٌ يُبردُ قلوبنا، وبعضُ العلاقات دفءٌ مَلأ أرواحنا، وبعضُ التشجيعِ طاقةٌ تنفجر في نفوسنا، وبعضُ الاهتمام إنارةٌ لحياتنا، وبعضُ الألم علاجٌ لأفئدتِنا، وبعضُ الوحدة ثقةٌ تُبَثُ في أذهاننا، وبعضُ العتاب إفاقةٌ لنا من غفلتنا، وبعضُ الخوفِ نجاةٌ من غرق، وبعضُ الفراقِ تأديبٌ لنفوسنا، وبعضُ العشقِ انطلاقٌ لأعلى سماء، وبعضُ التحفيز شجاعةٌ تُزرع بداخلنا، وبعضُ الكلمات اللينة ماءٌ تروي عطشنا، وبعضُ الضحك دواءٌ يشفي أسقامنا، وبعضُ السكوتِ مكسبٌ يُنهي اختلافنا، وبعضُ شيءٍ من كل شيء يُضفي اللطف على حياةٍ تحتاج إلى اللطف..

فهلا أخذنا عهدًا بتزيين حيواتنا باللطف!

عسىٰ أن تهدأ نفوسنا وأرواحنا ويسكنُ خوفَ قلوبنا.

لعلنا نكونُ عونًا وأمانًا لبعضنا البعض كلما اشتدت علينا الحياة.

"الوعـــي"

وصلنا لوقت من الأوقات لقينا نفسنا متآلفين مع الدنيا من حوالينا..

هتلاقي إن اللي كان بيضايقك ماعدش بيأثر معاك، واللي كان بيهمك آرائه وكلامه وبتبني عليهم حياتك ماعدش واكل معاك كلامه، واللي كنت شايفه حاجة كبيرة أوي مع الوقت بقى عادي!

القواعد والمبادئ والأسس اللي كنت شايفها مابتتجزأش بقت بتتجزأ عادي، والكلام اللي كان بمثابة جدار ثابت بقى فيه شقوق خلاص، الأصول والعادات والتقاليد اللي مجتمعات اتبنت عليها بقينا شايفينها ماضي وهيروح يعني هيروح مع الوقت، حاجات كتير ثوابتها اتزعزت.

كتير من الأشخاص عرفت باطنهم بس وأنت ساكت، وكتير من المواقف عرفت حقيقتها وأنت ساكت، وكتير من الأفعال عارف كويس إنها مزيفة بس بتتعامل معاها وأنت ساكت، وكتير من التمثيل والخداع شايفهم وساكت.

الحالة دي مش لامبالاة دي وعي بالمجتمع اللي حواليك، اللي هو أنت هادي وساكت بس كل ده بقيت حاسس بيه وعارف إنه بيحصل ومتعايش معاه.

"المشكلة"

مشكلتنا الحقيقية إننا مابنعرفش نحافظ على النعم اللي ربنا بعتها لينا ورزقنا بيها، مابنشوفش إلا الحاجات الوحشه السلبية اللي في حياتنا، وبننسى الحاجات الحلوة الكويسة. مابنعرفش نحافظ على الناس اللي ربنا حطها في طريقنا عشان يكونوا عون وسند وعكاز نكمل بيه طريقنا..

بننسى فكرة إن ربنا مابيحطش شخص أو حاجة في طريق حد إلا إذا كان له دور وله مكان ومكان عظيم أوي في طريقنا. ربنا بيبعت لنا ناس تحبنا عشان نسند عليهم ونكمل بيهم، لو ماكنش لهم لازمة في حياتنا ماكنش ربنا بعتهم! بس طبعا الإنسان مابيفتكرش قيمة كل الحاجات دي طول الوقت، لو كل دقيقة افتكرت إن ده رزقك من عند ربنا وقد إيه فارقين في حياتك وليهم دور عظيم في طريقك ومش هتعرف تكمل الطريق من غيرهم.. صدقوني هنبقى أحسن وهنحافظ على بعض وهنتبت في بعض أوي.

محتاجين نعمل كل اللي نقدر عليه عشان الناس اللي ليهم دور في حياتنا، محتاجين نمسك فيهم بكل قوتنا عشان لو راحوا مننا إحنا أول ناس مش هنعرف نكمل من غيرهم وهنندم جدا وقتها، وهنفتكر وقتها إن ربنا كان باعت لنا حاجة تسندنا، وإحنا ضيعناها بإيدينا عشان بس مش عارفين نحافظ على بعض.

- حافظوا على بعض إحنا من غير بعض ولا حاجة.

امسكوا في بعض وتبتوا جامد أوي، حسوا بقيمة كل حاجة وكل نعمة في حياتكم.

"هل علمتم"؟!

دُهست مبادئُنا تحت عجلاتِ قطارٍ رَكبناه بإرادتِنا الحرة..

حين تحدثنا بالفخر عن أشياءٍ فعلناها..

تدمرت تلك المبادئُ حينها..

حين تحدثنا باندماج وكأن ما فعلناه كان عاديًا!

تمامًا في الوقت الذي أصبح العيبُ مُباح، والحرامُ سهلًا..

في الوقت الذي أصبح حدوث كلٌ منهم شيئًا عاديًا..

لم نصمت حينها؟!

لقد زادَ غضبُنا يومًا خشية تكسير عدةِ أصولٍ وضعها أُناسٌ مزيفون.. صرخنا مرارًا دِفاعًا عن أشياءٍ اعتقدناها نحن مع أنفسنا فقط.. حتى أننا قُمنا بإقامة الصراعات والمشاحنات بين بعضِنا البعض من أجل عدةِ تصرفات لا تُذكر.

عجباً لهذه النفس!

لَم تعبأ بما فعلت من عيبٍ وحرامٍ، ولَم تعبأ بالتخلي عن أخلاقياتها ومبادئها السامية، لَم تعبأ بفنون المراعاة والاحترام، لكنها اهتمت كثيراً بكلام هؤلاء البشر، وأصولهم، وقواعدهم، إنحازت لتلك الأهواء والرغبات..

إنحازت بالأحرى لما تُريد، لما يأخذها للراحةِ فقط!

ولكن..!

لا تُجادل في الأمر كثيراً..

كل هذه الأخطاء وكل ما حدث كان بسبب تلك الظروف اللعينة..

لم نُخطئ نحنُ أبدًا ولو لمرة! ولن نخطئ..

هل تفهم؟! لم نُخطئ ولن نخطئ.

لا تعبث بالأمر واصمت.

ومضـــة..

أدركنا دائمًا أن السهل يأتي بعد اجتياز الصعب، ولكن سرعان ما تعزز ذلك الإدراك، وفهِمنا أن صعوبة الشيء في شُعوره فقط! متى شعرت أن الأمر صعب كان صعبًا حتى وإن كان سهلاً.

أدركنا أن جميع الأشياء والأحداث والمواقف تتمركز كُلها في دائرة الشعور، وأجزمنا مع الوقت أن أصعب ما يجابههُ ويُصارعه الإنسان في حياته هو "شعوره الكائن داخله".

"الذكـريات"

ويُحكى أن تلكَ الذكريات ستراودنا رغمًا عنا، ستتجول في كل مكان، ستظهر في كل الأشياء..

تلك الذكريات التي أرغمتَ نفسكَ على نسيانها ستأتي إليك في لحظةٍ لن تتوقعها! ستُرافِقك طوال حياتك، لا ترفضها، احترم تلكَ الذكريات.

وحين تأتي إليك بادلها الترحاب، تذكرها بكلِ ما فيها..

تلك الذكريات هي من صنعت حاضرُك الآن..

هي من صنعتك بما أنت عليه..

قدِّسها؛ فقد أفضَت عليكَ من دروسها الكثير..

حتى أنتجتْ منكَ شيئًا.. وأزالت منك أشياءً أخرى..

مؤلمةٌ كانت أو مُفرحة!

بعضُها أضاف، وبعضها سلب..

ففي النهاية هي ذكرياتُك التي لا يمكن تجاهلها..

ستراودك رغمًا عنك.

"العتـــاب"

في مقولة بتقول: "العتاب صابونة القلب"

بمعنى إنه شبه العتاب بالصابونة اللي بتشيل القاذورات والعوالق والوسخ والأتربة من البدن.

والعتاب بيشيل من القلب أي شوائب، أي حزن، أي لوم، أي حقد، أي سوء فهم.. من الآخر بينضف القلب من ناحية الشخص اللي بتعاتبه.

في مقولة تانيه الناس دايمًا بتقولها: "العتاب على قدر المحبة"

يعني كل ما تكون بتحب الشخص ده أوي.. فلو حصل حاجة بينكوا علاطول هتروح تعاتبه لإنك بتحبه، لإنك عاوز تحافظ على علاقتك بيه..

عاوز تخلي العلاقة معاه ماتتلوثش بأي حاجة، عاوزه في حياتك وعاوزه يفضل.. فمن كتر حبك ليه بتعاتبه.

العتاب فعال جدًا، لما تروح تعاتب حد بتحبه ده هيفتح مجال للكلام وللنقاش بينكوا.. هيوضح الأمور، هتبان الصورة قدامكوا انتوا الإتنين..

هيبان ده عمل كده ليه، هتبان الأسباب، هتبان أي حاجة وأي سؤال هيدور في دماغك لو فضلت قاعد تفكر مع نفسك من غير ما تفهم أسباب الشخص التاني.

واجبنا نحافظ على الأشخاص اللي بنحبهم، وبِعتابنا هنتفاهم ونعرف أصل الخلاف أو الموضوع، وبالتالي هتظهر قدامنا الحلول.

أهم حاجة في العتاب إنك تكون بتعاتب وأنت متيقن إن ممكن تطلع أنت فهمت غلط، أو أنت اللي غلطت، أو أنت اللي وصلت الموضوع لكده!

عشان مافيش حد فاهم كل حاجة في الدنيا، ومافيش حد مابيغلطش!

مقولة تالته بتقول ودي تقريبًا أهم حاجة لازم نفهمها كويس جدًا:

" لا تقطع أخاك على ارتياب، ولا تهجر دون استعتاب "

عاتبوا، برروا لبعض، اعتذروا، بلاش نشيل من بعض ونفضل نعبي ونعبي عشان أنت أول حد هيتعب.

أي مشكلة، أي حزن، أي ألم، أي إكتئاب إحنا اللي بنعيّش نفسنا فيه إحنا السبب في أي حاجة بنحط نفسنا فيها..

ربنا يحافظ على العلاقات الكويسة اللي في حياتنا لو ماقدرناش إحنا بأخطائنا نحافظ عليها.

"عم سيد"!

بِدايةً..

كانت في فترةٍ مليئة بالألم والحزن والتفكير دائمًا بأن شيئًا مؤلمًا ومزعجًا سيحدث! بل كانت هي من توهِمُ نفسها بتلك الأشياء وتفتعل الألم والحزن والهم وتعيش فيهما.

ذات يوم بعد أن انتهت من يومٍ جامعي مبهج بالنسبة لها، لكنهُ أيضًا مليء بالوساوس والأفكار التي تدور في داخلها مع هذه البهجة الموجودة.

جلست في ما نُطلقُ عليهِ كمصريين (ميكروباص) ليستقلها إلى بيتها، وبالصدفة أو قد يكون هذا هو القدر!

جلسَ بجانبها رجلٌ كبير قد يصلُ في العمرِ إلى ما بعد الخمسين عامًا، جلس إلى جوارها وانطلق بدون أي مناسبة في الكلام معها وكان أولُ ما بدأ به حواره:

"وشك حلو جدًا وهو عليه الابتسامة، انتي من الناس اللي القلب بيرتاحلها على طول من غير ما يعرفها ولا حتى يتكلم معاها"!

فوجئت هي بذلك الكلام، واكتشفت أنها لم تكن تقصدُ أن تظهَر مبتسمة بالفعل! لكن هي تبتسم في وجه كل من تراه، ورَدت عليهِ بعبارات الشكر والثناء: "ربنا يخليك و يكرمك" وظَل هو مستمرٌ في كَلامهِ عن الابتسامة وأنه من الضروري أن يكون وجه الإنسان بشوشًا ليراه الناس فينشرح صدرهم برؤيته، أفضل من أن ترى وجهًا عبوسًا فتغضب وتكره أن تتكلم معه أو أن تبدأ حديثًا معهُ! وذكر أثناء حديثه في هذا الموضوع أن الأرواح تتلاقى فإذا تآلفت القلوب

والأرواح أولًا تآلف الأشخاص مع بعضهم البعض، وإذا تنافرت الأرواح فتكره أن تتعامل مع بعضها البعض، وضرب لها مثالًا قائلًا: ممكن تشوفي حد زيك كده الابتسامة على وشه ووشه بشوش وعمرك ما اتكلمتي معاه، وأول مرة تشوفيه بس يدخل قلبك بسرعة، وحد تاني تلاقيكي مش حباه من أول ما تشوفيه ومع ذلك ماتكونيش لسة اتعاملتي معاه!

كانت تسمتع له وهي منتبهةٌ لكل كلمة يقولها، سعيدةٌ بهذا الحديث المبهج.

ومما نال إعجابها أنهُ برغم مظهرهُ الريفي إلا أنه مُلمٌ بكثيرٍ من المعلومات، حتى أنه تطرق في حديثه إلى الجانب الصحي وأخد يشرح كيف تؤثر الابتسامة على جميع أجزاء الجسم بالإيجاب وشرح لها هذه النقطة كما نقول بأدق التفاصيل. عرَّفها على زوجتهِ وأولاده بصورهم الذي كان يحملها في محفظته، وسألها عن مكان إقامتها وعن مجال دراستها أيضًا، حتى أن كل من كانوا حولهم كانوا مندهشين مما يحدث بل إن بعضهم كان يُنصت لحديثهِ معها وهو مبتسم.

وفي نهاية الحوار قال لها أكثر الأشياء التي أثرت فيها..

- عمك السيد اللي هو أنا دايمًا بيقول: " الهمّ رسول المرض، والمرض رسول الموت"

وبدأ يشرح.. الهم والتكشيرة وإنك تشيِّلي نفسك هموم فهُمومك هتكون سبب في مرضك، والمرض بيؤدي إلى الموت! فخليكي دايمًا مبتسمة، بشوشة، خدي كل حاجة ببساطة الدنيا هتمشي.

أحست أن القدر قد جمعها بهذا الرجل العظيم من أجل هذه الجملةِ بالذات؛ لكي تبقى في ذاكرتها دائمًا، حتى أنها بعد أن وصلَ هوَ إلى بلدتهِ وودعها وأثنى عليها كثيراً ظلت تحفظُ هذه الجملة وتكررها في داخلها حتى لا تنساها.

"ما تفرحولنا"!

ما تفرحولنا بدل ما تحسدونا على رفاهيات المجتمع اللي اتوجدنا فيه.. افرحولنا بدل ما تقولوا إيه ده! ده بيدلعوا إحنا شيلنا وشقينا أكتر منهم..

افرحولنا بدل ما تقولوا إيه ده! ده دلوقت لاقيين أهلهم جمبهم بيشيلوا عنهم ويساعدوهم في حياتهم مش زي حياتنا زمان !

افرحولنا بدل ما تقولوا إيه ده! ده بيولدوا وبيلاقوا حاجات تخفف من آلامهم مش زي أيامنا كنا بنتعذب!

افرحولنا بدل ما تقولوا إيه دهَ! ده بيهتموا باللبس والأكل والشرب مش زينا ماكناش لاقيين! بدل ما تقولوا إيه ده بيصرفوا ويبعزقوا فلوسهم ده ماتعبوش ومايعرفوش قيمة القرش!

بدل ما تقولوا إيه ده هو يعني عمل إيه في حياته، ولا هي عملت إيه في حياتها ده إحنا تعبنا أكتر منهمَ! إلخ..

افرحولنا بدل ما تشيّلونا مسؤولية مجتمع وظروف وإمكانيات اتوجدنا فيها..

ملناش دعوة خالص إحنا ليه اتولدنا في الزمن ده، وأنت كنت في الزمن اللي فات!

افرحولنا بالرفاهية يمكن تكون اتضافت للحياة لكن قصادها في حاجات كتير راحت بدالها!

بلاش أڤوره وبلاش سرد في إنجازات !بلاش مقارنة طول الوقت بين أجيال، أو ظروف معيشية!.. كل واحد مننا له إنجازات ومعارك وحياة ماحدش عارف عنها حاجة فماحدش إداك أي صلاحية تحكم ولا تتكلم عن حياة حد من الأساس.

"بصمات الحياة"

مرَّت الأيام، وتركت فينا من البصماتِ ما تركت..

آمنَّا أن ما قَلقنا حيالهُ وتخوفنا منه دائمًا ما هو إلا وهمٌ كاذب! وأن كل الأمور تحدث بتدبيرٍ عظيمٍ من اللهِ يفوقُ معايير البشر وتخيلاتهم، وأن السعادةَ والفرح يمتلكهم الإنسان برضاهُ عما يحدث معه دائمًا، وأن البساطة عنوانٌ كبير لكلِ فرحة، وأن الحزن لا يدوم وكذلك الفرح، وأن اللهَ يمُدَنا دائمًا بنعمٍ لا تحصىٰ ولا تُعد، ونألفها دائمًا فلا نُلقي لها بالًا!

آمنَّا أن الحياة عادلة برغمِ تقصيرها البسيط وظننا الدائم بأنها غيرُ عادلة، وتعلمنا أن المحافظة على نقاء النفس من أصعبِ مهام الحياة، وأن النقاء والوضوح من أعظم الصفات البشرية النادرة، وأن حياتنا أصبح الزيفُ يملؤها بفعلِ أيدينا، وأن التكرار والتقليد الأعمى أسوأ ما أصابنا، وأن الكلام أصبح أداةً غيرُ صادقة في كثيرٍ من الأحيان، وأن تحري الدقة دائمًا ضرورةً لازمة قبل التفوه بكلمة..

وأن محاولتك إقناع الآخر بشيء غباء، وأن تدخلُك فيما لا يعنيك يُقلل من شأنك، وأن محاولتك لتتبع أخبار البشر وفرض ذاتِك عليهم ما هو إلا مرضٌ نرجو من اللهِ أن يُلهمنا علاجه ودواءه فهو أكثرُ ما نحتاجه..

وأن جميعُنا بنا الكثير من العيوب والأمراض والأوبئة التي تتطلب منا أن نعالجها، لكننا لم نُبصرها أعلنَّا فقط للجميع بأنها شخصياتُنا التي لا تتغير وطباعنا التي لا تتبدل، وبجاحة أفعالنا التي نفتخر بها!

فلا ذنب لعامٍ، ولا ذنب لحياة، ولا ذنب لوباءٍ تفشى حديثًا..

العيبُ دائمًا يكمُن فينا.

فاللهم أعنَّا على معالجةِ أنفسنا بأن نقتدي بما تُحبه أنت وترضاه، وأعنَّا على الحياة وتقلباتها واصرف عنَّا برحمتك جميع الأوبئة ما ظهر منها وما بطن.

والحمد لله على ما يحدث دائمًا من سراءٍ وضراء، وما نواجه دائمًا من أفراح وأحزان، وما يكتبه الله في جُل أيامنا. والحمدلله دائمًا وأبدًا على كرمِك وسترك وجميلَ لطفك.

"واجب عليك"

إنك تحترم اللي حواليك وتحافظ على مساحتهم وخصوصياتهم، وماتدخلش في اللي مالكش فيه ده مش فضل منك ولا ده من ذوقك لأ.. ده واجب عليك!

إنك ترعىٰ أهلك وتشوف طلباتهم وتحافظ على راحتهم وتشكرهم على مجهودهم وتشيلهم من على الأرض شيل ده واجب عليك برضه مش بتعمل إنجاز!

إنك تكوني أم تربي وترعى وتسهر وتتعب، وتكون أب تشتغل وتصرف وتتعب ده مش حاجة بتمِّن بيها على أولادك، ده واجبك تجاهم وحقهم عليك!

إنك تقول كلام كويس للي قدامك وماتجرحش مشاعر حد ده فرض مفروض عليك مش عشان أنت طيب!

إنك تكون فاهم وعارف اللي وراك واللي عليك ده مش عشان أنت شاطر ده اللي المفروض تكون عليه!

إنك تعرف كل واحد بيتعامل إزاي وتمشي أمورك معاه ده مش عشان أنت ذكي أوي لأ.. ده اللي المفروض كل واحد فينا يعمله!

إنك تسيب كل واحد يعمل اللي هو عاوزه وماتديش نصايح ماتطلبتش منك ده واجب تعمله مع كل الناس!

حاجات كتير واحنا بنعملها بنفتكر إننا بنتفضل على الناس بيها وهي مفروضة مننا وواجب أساسًا علينا وحق كل واحد بنتعامل معاه..

فلما تكون بتتصرف أي تصرف اتصرف الصح اللي المفروض وواجب عليك، وماتخليش اللي قدامك يحس إنك بتتفضل عليه بذوقك وتصرفك الصح!

أنت تتصرف صح عشان هو صح وبس!

"الفعل ورد الفعل"

دائمًا ما تُبنى ردة الفعل على الفعل نفسه..

- كنت قاعده في يوم مع كذا حد واتفتح موضوع الجواز والحب والمودة والرحمة اللي بيكونوا موجودين بين الأشخاص، وطرحت مشكلة إن في ناس بتحب بعضها جدًا بس في نفس الوقت حياتهم كلها خناق ومشاكل لا تُطاق بسبب أفعال وتصرفات ملهاش لازمة بالرغم من إن الحب موجود!

فرد شخص وقالي حاجة دخلت دماغي جدًا..

قالي: "لو حدفتي الكرة في الحيطة جامد هتجيلك جامد ورد فعلها هيكون بقوة فعلك عليها.. فزي ما حدفتيها جامد هتجيلك تاني جامد، ولو حدفتيها في الحيطة براحة وبحنية ماطلعتيش قوتك فيها هتجيلك براحة زي ما كان فعلك عليها، لكن ماتحدفيش جامد وعوزاها تجيلك براحة وماتخبطكيش"!

- أقنعني، ده فعلًا المقياس الحقيقي للفعل ورد الفعل.

معظم البشر عاوزين يتصرفوا ويتكلموا ويقولوا كل اللي هما عاوزينه ويعملوا كل اللي هما عاوزينه..

وفي المقابل تفضل الناس معاهم زي ما هما ماحدش يتغير!

ماحدش يزعل، ماحدش يعترض، ماحدش يثور ويطالب بحقها، ماحدش يفتح بُقه بالمعنى الأصح.

- أما اللي لازم يتصدق بقى ونمشي عليه إن طالما قلت كلمة وحشة هتلاقي كلام وحش، عملت تصرف مش كويس هتلاقي تصرفات مش هتعجبك، عملت حركة ماينفعش كانت تحصل هتلاقي زعل وممكن معاملة تتغير وهكذا...

اللي هتديه للناس هتلاقي مقابل ليه على حسب اللي أنت اديته؛ حلو هتاخد كل الحل، وحش هتاخد أوحش وأوحش!

ماتقولش لحد أنت عملت كذا أو قلت كذا! شوف الأول أنت عملت إيه خلاه يوصل لكده!

- حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا رد الفعل، وعلى كل شخص التحكم في فعله قبل الحُكم على رد الفعل المقابل.

"ماتاخدش على كلام حد"!

كل واحد بيحكم ويتكلم على الموقف من وجهة نظره، لأ ومش بس وجهة نظره! ده وجهة نظره ومين عمل الموقف!

لو دققت شوية هتلاقي إن ممكن إتنين يعملوا نفس الموقف وشخص واحد يحكم لكل واحد حكم مختلف على حسب الشخص اللي عمل الموقف.

تلاقي واحد اتأخر على شغله فيقولك إيه ده! ده إنسان عديم المسؤولية وفاشل، واحد تاني اتأخر على شغله فيقولك يا حبيبي أصله بيتعب كل يوم فراحت عليه نومة!

تلاقي واحد وقعت من إيده كوباية الشاي فيقولك إيه ده ما تاخد بالك حتى دي مش عارف تمسكها! واحد تاني وقع نفس كوباية الشاي فيقولك ياه فداك مش مشكلة ده ماخدش باله!

تلاقي واحد ضيع محفظته فيقولك إيه ده ده مسطول ولخمه مش عارف يحافظ على حاجته، وواحد تاني يقولوا ياعيني ده اخدش باله يارب يلاقيها!

وهتاخد من ده كتير أوي حتى في أبسط المواقف، فماتاخدش على كلام أي حد ولا على حكم حد.. أنت نفسك وبس، عارف نفسك، فاهم نفسك، كل الباقي وكل الكلام مالهوش لازمة.

"الجــدع"

أنت جدع مع كل الناس؟ جميل..

بس خليك جدع مع اللي قابل جدعنتك معاه، ماتهدرش نفسك وطاقتك والخروج من راحتك، مقابل حد مش شايف جدعنتك أصلًا! مقابل حد مش مقتنع بيك، ولا مصدق جدعنتك.. ماترهقش نفسك على الفاضي، وتفسد طاقتك وقوتك مقابل اللاشيء.

مع الوقت هتلاقي روحك راحت، وطاقتك اتهرست في الأرض، ومابقتش مستني حاجة من حد ولا عايز مقابل أي حاجة..

وقتها بس.. هتحس إنك بتجري بس عشان تحاول تجيب راحتك النفسية، وتلم قوتك من تاني، وتسحب تنهيدات وأنفاس كتير من كل حتة غير اللي فقدتهم.. ومافيش حاجة تخليك تفقد كل ده إلا إذا كانت تستاهل فعلًا.

دعــوة..

تُثبت لنا الحياة دائمًا أننا لم نُخلق عبثًا، حتماً خُلِق كل مِنَّا لهدفٍ وحِكمة بالغة ولرسالةٍ خُلقت من أجلهِ..

والنفس تشتاقُ دائمًا لتقديم رسالتها، وتسعى لتحقيق ذاتِها من أجلِ ذلك البريق الذي يظهر عليها حينها..

فاللهم اجعلنا ممن يتركون أثرًا في هذه الحياة، نترك أثرًا يتعقبه الجميع، نكونُ ممن يُرشدن ويَهدون لطُرق النجاح.

"الدنيا بخير"

طول ما فينا نفس، وطول ما روحك موجودة في الدنيا، وطول ما أنت سارح في ملكوت الله في دنيته الواسعة.. عطايا ربنا ليك مش هتنتهي.

طول ما الساعات بتمر، والأيام بتعدي، والسنين بتفوت.. لطف ربنا هيفضل يضلل على حياتك ومش هتتعرض للخطر أبدًا.

طول ما الدنيا مستمرة، وطول ما العالم مانتهاش.. ربنا هيفضل قادر على كل شيء مهما كان.. هيفضل هو الحامي لجميع مخلوقاته في الدنيا وفي الآخرة.

- هنقع، هنتخبط، هنتدمر، هنبعد، هنقف في مكاننا، هتسود في وشنا، هنقول خلاص خلصت، مش هنقدر نكمل، هنجيب آخرنا وهنقوم، وهنفوق، وهنلاقي الأمل، هنقرب، وهنسعى، هنتبسط، هنفرح، هنرقص من السعادة، هتحلو، هنجري، هنحارب، هندافع، هنبدأ من جديد وهنقع تاني ونتخبط ونتدمر وبعدين هنفوق وهنحارب وهنفرح وهندافع.

وهي دي الحياة.. حياتنا كلنا لحد ما تنتهي بينا..

- العبرة في السعي، المواجهة، المثابرة، الاجتهاد وصولًا للنجاح بالرغم من كل معوقات الحياة، وبالرغم من كل الشوك اللي هيتزرع في طريقك، وبالرغم من جِبال اليأس اللي هتسيطر عليك وهتكسر ضهرك، بالرغم من انقطاع الأمل وانتهاء الطرق، بالرغم من كل حاجة وأي حاجة هتقابلك!

هتوصل للنجاح.. لإنك هتسعى كتير وهتواجه وهتجتهد وهتحارب وهتدافع بس في الآخر هتلاقي النجاح.

- الدنيا كانت ولا زالت بخير، والله عزَّ وجل ما زال يحمينا ولطفه الخفي ما زال يغطينا وعطاياه الكثيرة ما زالت تملأ دنيانا. فإن كان هناك عيبٌ فالعيبُ يكمُن فينا، وبإصلاح أنفسنا واتباعنا لأوامره عزَّ وجل.. والسير على النحو الذي يرضيه سيزول العيب وسننعم بعطاياه التي لا حدود لها.

"النجـــاح"

إخفاقك في شيء معين وإهمالك ليه في الغالب مش هيوصلك غير للفشل..!

هتفشل فيه طالما أهملته، لكن مع التفكير والتدبر في حكمة ربنا.. هتكتشف إن طريق نجاحك كان لازم يكون فيه إهمالك اللي خلاك تفشل ومن بعدها تتعلم وتفهم فتنجح.

طريق نجاحك عمرك ما كنت هتوصله غير بفشلك..

ممكن شخص يفشل مرة ويتعلم من المرة دي وينجح بعدها، وممكن شخص تاني يفشل ٢٠ مرة يتعلم بعد المرة العشرين وينجح.

صوابعك مش زي بعضها زي ما بيقولوا فماتقارنش وصولك للنجاح بوصول شخص تاني للنجاح!

ركز بس على النجاح وإنك في الآخر هتنجح، امتى ماحدش عارف! بس كل ما تعدي بتجارب فاشلة وأحداث فشلت فيها اعرف إنك قربت من النجاح.

النجاح اللي كان لازم تمر بالفشل عشان توصله!

- في كل مرة هتفشل فيها ماتفقدش الأمل أبدًا، ماتيأسش وتقول دي نهاية الدنيا! ممكن نجاحك يكون قريب أوي منك.. في مقولة ل (باولو كويلو) بتقول: "وتذكر دائما أن المفتاح الأخير في حاملة المفاتيح هو ما يفتح الباب دومًا".

ممكن في اللحظة اللي هتيأس فيها يكون فيها نجاحك!

- مهما حدث لا تفقد الأمل في ذاتك، حارب في هذه الحياة حتى تصل، حتى وإن كانت انتصاراتك في الحياة بسيطة فهي تسمى انتصارات قُمت بها ولم تتلقَ المساعدة في تحقيقها من أحد.

اعتمد على ذاتك وقم بإمدادها بالدعم وستصنع معها نجاحًا تحكي عنه لأُناسٍ يحاولون الوصول.

لم تُخلق عبثًا، لكَ رسالة في هذه الدنيا، ولن ترحل قبل أن تؤدي مهمتك وتصل رسالتك.

"بالبركــة"

طبعًا عارفين إن لكل قاعدة شواذ!

بس خلينا نقول إن البني آدم مننا مالوش قاعدة ثابتة أصلا..

ماشيين بالبركة ممكن نقول حاجة ونعمل عكسها، ننتقد حاجة ونعمل زيها، نتريق على حاجة ونقلدها..

وعشان البني آدم مالوش كتالوج، وتركيبة عجيبة غريبة سبحان من صنعها!

في كام حاجة كده..

الشخص اللي عامل عارف كل حاجة هو في الغالب في حاجات كتير أوي مايعرفش عنها حاجة، بس هو في وجهة نظره هو مش عامل إنه عارف! هو عارف بالفعل كل حاجة.

الشخص اللي فاكر إنه مابيغلطش.. هو أكتر واحد بيغلط ومن كتر حرصه إنه يبان مابيغلطش بيغلط! بس في وجهة نظره هو مابيغلطش نهائي.

الشخص اللي دايمًا شايف الناس ظلماه وبيعمل الضحية دايمًا.. هو اللي ظالم الناس في الغالب وهم اللي ضحيته، لكن في وجهة نظره هو ضحية مافيش كلام.

الشخص اللي مابيعترفش بغلط ولا حتى بهفوة بسيطة عملها.. هو في وجهة نظره على فكرة غلطان جدًا، بس حتى هو بيكابر نفسه لإن نفسه مش عوزاه غلطان.

- نام كل يوم وأنت متأكد إن قلبك نضيف، تطمن وتنام مرتاح لما تكون عارف إن قلبك جواه نقاء، مش شايل حاجة لحد ولا كنت في يوم عاوز حاجة من حد.

واللي لازم تبقى متأكد منه..

إنك أكيد البطل الشرير الظالم في حياة حد وشايف نفسه ضحيتك! فنام وأنت خايف تكون ظلمت حد، نام وأنت بتحاسب نفسك ياترى الكلمة اللي قلتها زعلّت حد ولا لا! اسأل نفسك كتير وحاسب نفسك على كل كلمة حتى لو قلتها بهزار ممكن تكون علّمت!

اعتذر وسامح كتير، خاف من إنك تكون سبت جرح أو أذى أو ندبة صغيرة في أي حد.

- أوعى بالك يرتاح وتطمن أوي وتفتكر إنك عمرك ما غلط، وماعملتش حاجة وحشه في حد، وتقنع نفسك إن مافيش زيك، وإن أنت اللي فاهم كل حاجة وعارف كل حاجة، إن أنت ضحية كل البشر والمظلوم في الدنيا! لو لقيت نفسك بتطمن كده اعرف إنك أكبر غلطان، وإن دي أكبر مصيبة وقعت فيها في الدنيا!

- فلا تكُن من الذين ضلَّ سعيهم في الحياة وهم يحسبون أنهم يُحسنون صنعا! ما تاخدش مقلب في نفسك.

رجــاء..

تُدهشنا لذة الحقائق، تلك الحقائق التي تصعدُ للسماء وتأتي بتلك التوقعات التي بنيناها، ومن ثم ترمي بها في أعماق البحار. تلك التوقعات التي نقف أمامها دائمًا مُنتظرين تحقيقها بالشكل اللازم، وفي تلك اللحظات.. لحظات الانتظار، تتساقط جميع التوقعات أمامكَ مباشرةً، نتجاهل وجودها دائمًا، لكنها تُحفر في أرواحنا بشكلٍ أكثر من اللازم.

"فاللهم لا تجعل توقعاتنا تؤلمُ أرواحنا، واجعل في نفوسنا السلامُ منكَ وإليك".

"هتتغير هتتغير"

تغير الإنسان على مدار حياته شيء طبيعي، وكل مرحلة لها تفاصيلها الخاصة، لها مواصفات قياسية دقيقة من ربنا عشان نقدر نكمل ونعديها.

والتغيير بيحصل في كل جزء من حياتنا، وكل فترة هتلاقي تغيير مفاجئ في أشخاص، في أوضاع، في ظروف، في تفاصيل كتير هتتغير معاك طول ما أنت ماشي.

- الفكرة الثابته الحقيقية اللي فهمتها إن ماحدش فينا فِضل زي ما هو، ولا حتى هيفضل زي ما هو؛ لإن جوا كل واحد فينا حاجات داخلية كتير بتتغير مع مرور الوقت ومش هتحس إنها بتتغير! الحاجات دي عوامل كتير عدت عليها من وقت، لظروف، لأحداث، لمشاكل، لمتاعب، لأشخاص، لدنيا أنت عايش فيها هتتغير فيك مع مرور الوقت.

كل واحد فينا مع الوقت هيلاقي إن جواه حاجات اتعقد منها، وحاجات رأيه اتغير فيها، وعلامات سابتها التجربة جواه. .

هنلاقي اللي بقى جواه زهق وقرف من حاجات، واللي بقى عنده ملل من حاجات، واللي بقى مش فارق معاه حاجة ولو حتى زعل على حاجة شوية وبيطنشها، واللي مابقاش قادر يستحمل حاجات وتصرفات، واللي مابقاش فيه طاقه يقاوم حاجات، واللي روحه تعبت من التمسك كل شوية بنفس الحاجات اللي اتمسك بيها قبل كده وماجبتش نتيجة فبقى زاهد فيها مش عاوزها، واللي ماعدش عارف يتعامل بنفس التصرفات، واللي تعب من المواجهة، واللي تعب من العتاب، واللي زهق من كتر الكلام، إلخ...

حاجات مابتخلصش ومش هتخلص!

- فلاحظ إن أنت نفسك بشخصيتك دلوقتي مش هتفضل زي ما أنت بعد فترة! فطمن نفسك لو مش عاجبك حالك دلوقتي، أنت مش هتفضل عليه أصلًا! لكن هتقدر تختار بس بين حاجتين:

حالك دلوقتي يا إما هتقدر تخليه يطلع لقدام ويتطور، أو هيرجع لورا وهينحدر! وأنت بس اللي هتقدر تقرر وتختار طريقك.

- وبالتالي بلاش نلوم بعض على أي تغيير بيحصل، لأن في الحقيقة التغيير مابيجيش ولا هييجي من فراغ، زي ما قلنا كلها عوامل حصلت سببت التغيير، ومع مرور الوقت البني آدم اللي كان قدامك حاجة! اتغيرت جواه حاجات كتير، واختلفت درجات تحمله وصبره وحبه وعتابه وتضحيته ومثابرته واجتهاده وتمسكه.. طاقته هتقل من ناحية حاجات، وهتزيد من ناحية حاجات تانية.

- فرفقًا بأرواحٍ قد أتعبها المسير، ورفقًا بقلوب أرهقتها الدنيا، وكونوا لبعضكم البعض أرواحًا نقية، هينة، لينة، كونوا بردًا وسلامًا لقلوبٍ أحبتكم بصدق، كونوا ملاذًا آمنًا من كل متاعب الحياة.

"الانتظـــار"

وهل لنا من الأمر شيء؟! فقط علينا الانتظار..

الانتظار بتأهب واستعداد تام للتحرك حين يلزم الأمر، لا تحتاج هذه الحياة أكثر من ذلك.

ولكنه أصعب ما يكون، هو بلا شك السهل الممتنع!

"أمدد قلوبَنا بقوةٍ تُعينُنا على المسير يالله؛ قوةً تجعلنا نقوىٰ ونتحمل الانتظار".

"مسلسل الحياة"

ماذا لو كانت الحياة كمسلسل! حين تنتهي طاقتي وأتعب من السير أقفُ عند حدثٍ ما، وأرسم أحداثًا جديدة، وتظهر على الشاشة جملة "بعد مرور سنة"!

فتبدأ الحياة من جديد بأنماط مختلفة، بمشاعر مختلفة، بظروفٍ مختلفة، بأفكارٍ جديدة، بشغف، بحماس، بروحٍ جديدة يملؤها حب العيش في هذة الحياة.

تملؤها الأحلام، الآمال، الطموحات..

حياة بها من القوة ما تكفي لتغيير أشياء، وصنع أشياء جديدة، بها من القوة ما يكفي لملء الروح من جديد.

لها طابعٌ مختلف، وبها هواءٌ نقيٌ مريح..

فتكون بدايةً جديدة ونهايةً لكل هذا الهراء..

نبدأها من جديد بشغف لتحقيق ما نريد..

يكفي أن نقف برهه من الزمن فقط.. لنروي أرواحًا ذبُلت..

تحتاج أرواحنا فقط لفاصلٍ زمني.. تقف.. نملؤها بالطاقة المُفعمة والشغف، حب الحياة والمثابرة..

ومن ثَم تبدأ من جديد.

"الحـــب"

الحب؛ هو ذلك الشيء الذي يُمحى به الخوف القائم في قلوبنا، هو ذلك الشيء الذي تنجلي به مرارة الألم بداخلنا.

به تُفتح ستائر الروح لتضيء كونك الداخليّ بأكمله.

ذاك الشيء العميق القابع في جوفِ الروح، تلك الراحة التي ترتخي على الروح وكأنها تجلسُ بعد ركض، تلك الطمأنينة التي ترتفعُ بروحك حد السماء، ذلك النسيان لكونك أنت والتخلي عن كل ما يُخرج تلك الروح عن سلامِها.

الحبُ؛ هو ذلك الشيء الذي لا يمكن الوصول لنهايته، بحرهُ أوسع من كل ما قيل فيه! ذاك البحر الذي لا ينتهي ولا يتوقف.

هو تلك الشجرة العظيمة التي امتدت جذورها في أعماق النفس ولازالت تمتد، ذلك العبير الذي ينتشر في أرجاء العالم.

هو سلام الروح وملجأها الآمن.

ما إن آلت الروحُ إليهِ حتى هدأتْ واستكانت.

"الخصوصيــة"

هو إيه الفلسفة في إننا ناخد على بعض!

أيوة ليه أستخدم مثلًا حاجة بتاعة أخويا وأنا مش مسموحلي، عشان أخويا؟!

مش مبرر!

في بند منسي في مجتمعنا اسمه الخصوصية! ولو اتكلمنا من هنا للسنة الجاية مش هيتغير لإنه غير إنه بقى عادة بقى بجاحة!

تدخل مكان مش مكانك، تستخدم حاجة مش بتاعتك، تاخد حاجة مش ليك، تتدخل في كلام مش موجه ليك، تقول رأيك في حياة غير حياتك، تقول كلمة لطفل مش طفلك، تتدخل في موضوع مايخصكش، تقول نصيحة ماتطلبتش منك!

بصوا من الآخر ماتاخدوش على بعض لدرجة كسر الحددود، ولو كان الحد اللي هتاخد عليه ده أخوك، والحاجة اللي هتكسر فيها الحدود دي إنك هتاخد كيس شيبسي بتاعه، أو تقوله كلمة ماطلبش إنه يسمعها منك!

اتعودوا على الإستئذان أيًا كان من مين، اتعودوا على الذوق والاحترام بينكم وبين أقرب حد ليك، ماتخليش عشمك في بني آدم أيًا كان مين يخليك تعمل حاجة تكسر بيها خصوصية حياته، أو تكسر الحدود حتى لو هو مش حاطط حدود خجلًا منك، أنت تحطها وتحترم نفسك وتحترم شخصه.

ولو عملت الكلام ده فأنت مش بتتفضل على حد بيه! ده واجبك واللي المفروض تعمله، ولو ماعملتش فزي ما قولنا هي غير إنها عادة هي بجاحة.

"دروس من الحياة"

مع مرور الوقت أخذنا من الحياة دروسًا كانت خُلاصتها..

- إن لطف الله وسترِه ورحمتهُ بنا هو أعظمُ شيءٍ قد أنعم علينا به.

- إن الصحة هي أغلىٰ ممتلكاتِنا.

- إن العائلة هي كل شيء، والمرءُ دون مساندةِ عائلتهِ عدم.

- إن أهم ما يميز الإنسان هو نقاؤه ووضوحه وقد ندُرت هذه الصفات.

- إن نواياك الطيبة اللهُ شاهِدُها فلا تيأس مما تراه حولك.

- إن معتقداتك ليست خطأ كما يقولون، لكنها فقط تختلف عن معتقداتهم فلا تخاف، ولا تستبدلها بمعتقداتهم.

- إن كلام الناس من حولك ما هو إلا "كلام" خذ ما يسرُك، وغض بصرَك عما يضرُك.

- أنت نفسك، لا تكترث لعالمٍ يحاولُ هزَّ ثباتِك.

- الحق ثابت مهما تزعزت صوره وتبعثرت أشلاؤه، سينتصر.

- دافع عما تحب، عما تملك، عما تريد دائمًا.

- اتجه دائمًا نحو سعادتك، راحة بالك، صفاءُ نفسك، راحتك، افعل ما تحب، وتعلم الإعراض عما تكره.

وأخيرًا.. نتمنى من الله أن يجعل دروسنا القادمة أخفّ، أجمل، وأفيد، تُقربنا إليهِ دائمًا، وتنزع منا أي شيءٍ يُبعدنا عن مرضاته.

"البجاحـة"

كل ما الوقت بيمُر والأيام بتعدي كل ما الوحش بيبان، وكل ما الظروف بتتطور كل ما بتساعد البني آدم على إظهار نفسه، وكل ما الأحداث بتزيد كل ما بتخليه يتجرأ ويجاهر بصفاته السيئة.

بقينا نفتخر أوي بأذيتنا لبعض! الأذى الغير ملموس والملموس كمان.. ونستمتع أوي بإحراج بعض، وقد إيه أنا جامد وشخصيتي قوية ومسيطر أوي، والظروف بتساعدنا فعلًا.. التكنولوجيا زادت والكلام كل يوم بيزيد ويزيد عن الشخصية المثالية والقوية واللي مابتسبش حقها واللي بترد واللي بتعمل وتسوي في الناس.. والأمراض اللي بتظهر وبدل ما تخلي الناس أهدى، الناس قلبتها لمواضيع إحراج و خوف وتأفف من بعض وأذى نفسي.

ده أنا قابلت فلان وكان عاوز يسلم عليا بعدته عني، ده أنا رديت على فلان خليته ماعدش عارف يتكلم معايا، ده أنا لويت دراعه بتصرفي وخليته ولا حاجة قدام نفسه وقدام اللي حواليه، ده أنا واخده على فلان وبتعدى على خصوصياته وولا هو هنا، ده أنا ضربت فلانة ومسحت بكرامتها الأرض، ده أنا اتخانقت وزعقت وماسبتش حقي..!

كل ما الواحد بيحاول يظهر نفسه جامد أوي.. كل ما هتلاقيه مابيبطلش يحرج الناس حواليه ويتريق على أي حاجة حلوة أو وحشة، ويقول رأيه في اللي له فيه واللي مالوش فيه. فاحذروا تكونوا أذى نفسي بأي طريقة من الطرق وأي ظرف من ظروف الحياة.

"كله بيبان"

- يمكن نعمة من النعم الكتير اللي ربنا أنْعَم علينا بيها هي إحساس روحنا بالبشر من حوالينا، إحساسنا وتقديرنا لمدى الراحة النفسية اللي بنحسها مع شخص موجود حوالينا.

ودي بالمناسبة أصدق صفة موجودة في الروح والنفس.. فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: سمعت النبي صلَّ الله عليه وسلم، يقول: "الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف".

- إذًا ارتياحك النفسي للبشر هو من أهم المقاييس اللي المفروض نعيش بيها، الليِّن بيبان عليه إنه لين وبسيط، والصعب بيبان عليه الخشونة في التعامل، والطيب بتبان طيبته والخبيث خبثه ظاهر، كل حاجة واضحة وباينة وبنحسها إن ماكنش من أول وهلة في التعامل فبيبان مع الوقت كل الصفات النفسية اللي مش بإرادة أي إنسان إنه يخفيها أو يظهرها!

هي صفات ربانية مبنية في فطرة كل واحد فينا، وكل واحد بيختلف عن التاني، وفي نفس الوقت كل واحد فطرته وصفاته دي بتظهر للي حواليه من غير ما يكون مدرك!

- فلو أنت من الأذكياء اللي فاكرين إن شخصياتهم متدارية، وصفاتهم مش باينة للي حواليهم، وحقيقتهم ماحدش يعرفها وغموضهم طاغي، وده طبعًا عشان أنت ذكي جامد أوي ومافيش حد زيك!

فتأكد إن كل حاجة باينة وبتبان في كلامك، أسلوبك، مواقفك، كل حاجة ممكن تفتكر إنها مابتبينش ومابتعبرش عن اللي جواك سواء حلو أو وحش! من حسن الحظ بتبين وبتكشف اللي جوانا، ومافيش حاجة بتستخبى وكل واحد بيعرف التاني على إيه، ومع الوقت والعشرة بيفهم وبيعرف نفس اللي قدامه شايله جواها إيه وصفاتها راحت ولا جت هتبقى في الآخر إيه..!

- ارتاحوا.. كلنا مكشوفين لبعض وفاهمين بعض وده بفضل مقياس الراحة والإحساس اللي بييجي على طول جواك، وافتكروا إن أهم حاجة راحتك النفسية وسلامة روحك.

قرَّب بس من اللي نفسك ترتاحله، أي ذرة عدم راحة لشخص ما في حياتك ابعد عنه فورًا، مافيش حد يستاهل إنك تضحي بسلامك النفسي وتيجي على راحتك النفسية عشان خاطره.

ابعدوا عن أي حد مُرهق نفسيًا أيًّا كانت مكانته!

"كل واحد في همه سارح"

كل واحد بيفكر في حاجة، كل واحد عنده هم شاغله، حاجة تعباه نفسيًا، حاجة قلقان منها، حاجة متعقد منها، وحاجة ماحدش هيحس بيها غيره هو، كل واحد جواه دنيا تانية، كل واحد جواه إحساس مختلف، كل واحد حاسس بنفسه أوي ومهما شرح مش هيقدر يوَّصل إحساسه، كل واحد بيبقى عنده الكلمات اللي وجعته والمواقف اللي أذته نفسيًا، كل واحد فيه اللي مكفيه..

اللي لازم نتأكد منه إن بالرغم من كل اللي جوا نفس كل واحد فينا إن دي دنيا مافيهاش راحة.. ربنا بيعرضنا لكل ده عشان لما نكبر كمان شوية إن شاء الله هتيجي حاجات أكبر فنقدر نشيلها.

بيقوينا بكل إحساس بنحسه دلوقت، بيعلمنا في كل حاجة بتحصل حاجة تدينا درس لقدام، بيعلمنا كتيير عشان كل مرحلة هتيجي اللي أشد منها فتكون قادر عليها من اللي اتعلمته في اللي قبلها.

كل اللي لازم نعمله.. كل خطوة وكل إحساس هتلاقيه بيكسرك حاول تديه وقته بس تقوم منه بسرعة وتقاوم، ربنا عاوزنا في كل موقف نقف في وش الموقف ونقاوم، نقف على رجلينا ونواجه كل حاجة بتحصل لينا، لو قعدنا وشعور اليأس تملكنا مش هنقدر نقوم تاني، لازم نواجه كل حاجة بتحصل لنا مهما كانت بسيطة ومهما كانت كبيرة أوي، واجه كل حاجة في حياتك واقف على رجلك، وخد قوتك من ربنا وماتقلقش مهما حصل. قال تعالى:

(وَلَسَوۡفَ يُعۡطِيكَ رَبُّكَ فَتَرۡضَىٰٓ)

"الأب"

هو ذلك الفارسُ العظيم الذي يمتطي جواده دائمًا مُحققًا إنجازات لا تنتهي..

الفارسُ العظيم التي تُقهر أمامه كُل الأسباب والظروف، تلكَ العينان لا تراهُ إلا مَلِكا حاكِما دائمًا، وتلك اليدان الصغيرتان تحتمي بيديه خشية أن يُصيبها مكروهٍ ما..

الجَبل الذي لا يهتز، والنهر الذي لا ينضبُ ماؤهُ، والشجرةُ التي تمتد جذورها إلى ما لا نهاية، العطاء الذي لا ينتهي.

هو اليد التي تُسعف في وقت التعب والشدة، والعين التي ترى بدلًا عنا، ذلكَ السد المنيع الذي خُلقت منه وأصبحتَ خليفتهُ، وما زالت تمشي بنوره، وستكونُ دائمًا موجودًا بفضلهِ في هذه الحياة.. إنهُ الأبُ بلا مُنازع، والسندُ الذي لا ينهار، والقوة التي تعيشُ بها ما حييت.

أنا المبنىٰ الذي أسستهُ أنت يا أبي.. حين أمسكتَ يدي في خطوتي الأولى أعطيتني الشجاعة للسير دائمًا.. أسير الآن بتلك الشجاعة التي أعطيتني إياها، أسيرُ دائمًا خلفك، في محاولة مني بالاحتماء بِك والسير على خُطاك.

"طــلابٌ نُجَبـــاء"

أنت في حد ذاتك مادةٌ يدرسها الجميع، يقرأونها، يحاولون تتبع ثغراتها، يفحصونها ويبحثون عن جُل معلوماتها، يحللون فيها ويحكمون عليها..

وكل منهم يلتزم الصمت في بحثه فلا يصدر صوتًا يدركه الآخرون ولا همسًا تدركه أنت.. أما الظاهر عنهم فهم طلابٌ نُجباء كل منهم يبحث في خفاء، يتشاركون المعلومات فيما بينهم بخباثة ليس حبًا في بعضهم البعض وإنما مهارةً لمعرفة معلومات جديدة ومتنوعة.

سيُظهرون لامبالاتهم في معرفة أي شيء يخصك ولكن بداخلهم أمواجا تتضارب من أجل معلومةٍ جديدة تُشغل أذهانهم الفظة.

هم مائلون دائمًا إلى الانشغال بالمواد التي لا تعنيهم، يصبحون بدراستها أكثر شغفًا من قبل، يشعرون حينها بأنهم على قيد الحياة.

ستتساءل بالطبع هل تُفيدهم تلك الدراسة المفصلة؟!

وسأقول لك هي بالطبع تفيدهم في تفننهم كيف يرمون بأعينهم سهاما قوية تُصيب، لإدخال هذه المادة حيز الخراب والهلاك.

وعند ذلك سيحزنون هم أيضًا، وسيرمون التهمة إلى غيرهم ممن كانوا معهم في سباق الدراسات..

أنت تساعدهم على الشعور بالحياة.. لولا وجودك ما استطاعوا العيش.. أنت ذو شأن وأهمية في حياتهم بالرغم من محاولاتهم في جعلِك بلا حياة.

"الكلمــة"

كام مرة طلعت غلطان في نظرهم؟!

وكام مرة وقفنا وسألنا نفسنا امتى هنعجبهم؟!

امتى هيبطلوا يعلقوا على أخطائنا؟!

- في ناس مابيهماش رأي حد فيها، بس في ناس تانية الكلمة الصغيرة بتأثر فيهم وبتعلِّم جواهم.

فممكن لما نلاقي حد بيعمل حاجة غلط وهو عارف إنها غلط، أو له عادة معينة مش قادر يتخلص منها وهو عارف برضه إنها غلط ومعترف بكده.. مانفضلش طول الوقت نعلَّق عليها ونقلل منه إنه مش عارف يصلح من نفسه، ومش عارف يتخلص من الغلط اللي في حياته.

مش يمكن تعليقك عليها في كل مرة يكون بيرجعه لورا في وقت هو عاوز يحارب ويتخلص منها!

في وقت عاوز يصلح من نفسه ويبني إنسان جديد جواه.. أنت بكلمة واحده بتهد فيه ويرجع لورا، ويتمكن اليأس منه وبدل ما يكون عاوز يطلع لقدام.. خليته يرجع لورا بشكل أسوأ من اللي كان عليه!

الكلام أحيانًا بيبقى سِكينه بتدبح بيها اللي قدامك بالبطيء.. عاوز تدمر شخص علَّق على كل غلط عنده ظهرلك، علَّق على نقط ضعف بيحاول يتخطاها!

حاسب على كلامك.. خلي كل الكلام اللي ينطقه لسانك كلام يبني مش

يدمر! يدي دفعة جديدة ماياخدش من قوة اللي قدامك! مسؤولية كل كلمة بتخرج مننا مسؤولية كبيرة أوي مش عارفين قيمتها.. في إيدينا نهدّ شخص نموته بالبطيء وفي إيدينا نبني شخص ونخليه أقوى وأحسن شخص في الكون.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن رسول الله ﷺ قال: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيراً أو ليصمت."

"عنــق الزجاجـة"

والمؤلم في الأمر..

أن مخاوفك تواجهها وحدك، وأن قلقك واضطراباتك لكَ وحدك، ألمك ومعاناتك تظهرُ في الخفاء وتستفردُ بكَ وحدك!

فتحتارُ تلك الصرخة التى تأبىٰ الخروج، وهي تريد..

مُعلنة عجزُك اللامنتهي، مُعلنة عدم قدرتِك على الإظهار وكذلك على الإخفاء، أنت الآن في عُنق الزجاجة الحقيقي.. إما أن تحصل على سبيل للخروج، أو تسقط للأسفل مُعلنًا بقاؤك في ذلك القاع بمفردُك من جديد.

......

تنهيـــدة..

في ذلك الحين ومع التواء الحياةِ وتقلُباتِها المعهودة، وشَهِدنا ما شَهِدنا من أحداثها ومواقفها التي لا تنتهي.. كان جُلَّ ما نملكه هو إطلاق العنان لتلك التنهيدة التي ظلّت عالقه.. شعرنا في ذلك الحين بالراحةِ نوعًا ما، وكأننا بذلِك نُفرغ ما بِنا، فقط لإكمال المسير.

"اللي جــرب"

مؤمنه دايمًا بالمقولة اللي بتقول "اللي جرب غير اللي عاش، غير اللي حس، غير اللي شاف"..

كل واحد عنده مشاكله اللي مكفياه، وكل واحد فعلًا بيبقى له شعور مختلف على حسب اللي حصل معاه، وكل واحد بيكون حاسس بحاجة معينة ماحدش هيحس بيها غيره..

وكل واحد فينا شعوره بمشكلته بيكون أصعب بكتير جدًا من شعورك لما يحكيلك مشكلته دي! ده أنت ممكن ماتحسش بحاجة أصلًا!

وعشان كده لما حد يحكيلك مشكلة، أو يتكلم معاك عن حياته ومشاكله وظروفه، اوعى تقلل من المشكلة دي قدامه، اوعى تبينله إن ياه إيه المشكله السهله دي!

ماتتفلسفش عليه وتقوله: "ياعم أنت مكبر الموضوع" وتحسسه باستهتارك لمشكلته اللي بيحكي فيها معاك! وبلاش تبقى أناني وتقوله: "طب قوم كده بس نخلص المصلحة الفلانية وبعدين نشوف"!

اوعى تستهون بمشكلة، أو تعب، أو ظروف حد أيًا كانت..

اوعى تستهتر بمشاعر حد وعواطفه وتأثره في حاجة في حياته، أنت مهما وصلت لدرجة قرب كبيرة بينك وبينه، مش هتقدر تحس أبدًا بوجع هو حاسس بيه، أو زعل بيمر بيه، أو تعب جواه!

حتى لو كان مكبر الموضوع ومأڤور في وجهة نظرك العظيمة.. اعرف إن كل بني آدم هو الوحيد اللي هيحس بنفسه.

- خليك حنين، ورحيم بقلب وشعور الشخص اللي قدامك. نهون على بعض الطريق، بدل ما نكون عبء على بعض.

دكتور مصطفى محمود بيقول في كتابه (عصر القرود).

"لا نملك أكثر من أن نُهَوِّن على بعضنا الطريق".

"علمتني الحياة"

أصبحنا في هذه الحياة نتظاهر بأننا نسخ مكررة، فنُقلد ما يُفعل تِباعًا، تظهرُ عدة أشياء فيتَبِعُها أجيال عديدة.. تظهر إحدى الصور، أو إحدى العبارات فنتناقلها جميعًا..

وبهذا أصبح الجميع يواكب الجميع أيضًا، كلماتٌ نرددها جميعنا، وشخصياتٌ متشابهة بالتقليد المُزيف.. في اعتقادٍ منَّا أن هذا ما يواكب وقتُنا الحالي ومُحيطنا الذي أصبح يفتخر بتعليقه على الآخر ممن يتمرد على زيّفه.

عامٌ فقدنا فيه من الإنسانيةِ ما فقدنا، أصبحنا نفقد من الرحمةِ الكثير، ومن العطف والمحبة الكثير، فقدنا الذوق وقلة الحياء، فقدنا الأدب والاحترام، فقدنا مشاعر الشكر والامتنان، أصبحنا بالأحرى نتباخل في مشاعرنا تجاه بعضنا البعض!

وبدا مفهومنا عن المشاعر يتجسد في كيفية التظاهر بالمشاعر فقط، فأصبحت كلمات الحب تتردد على الألسن كثيراً وللجميع.. لكن دون معنى صادق لها.

زُرع في قلوبنا الخوف من النفاق، خشية أن يُقابلك أحدهم بالحب والابتسام والأحضان، ثم يلتفت وفي نفسه لا يشعر بهذا حقًا! خشية أن يكونوا هؤلاء الأشخاص غير حقيقيين..

علمتني الأيام أن الصحةُ أغلى ما يملكه الإنسان وأن مع كل وعكة والأخرىٰ تفقد جزءًا منها لا يعود، وأن العائلة حائطٌ صلب يستند إليه الإنسان دائماً دون

أن يشعر، وأن غياب فرد واحد منها يُشعر بالألم، وأن مواقف الشدة هي من تُثبت صدقَ من حولك، وأن ما تخشاه يأتي دائمًا؛ لتتعلم كيف لا تخشاه، وأن قوة المرء في الشدائد مصدرها الوحيد من الله، وأن الكثير من الأشياء الصغيرة الذي أنقذك الله منها هي في الأصل مُعجزات لو تفكرت فيها كيف مرّت، وأن الأشخاص الحقيقية أصبحت نادرة الوجود، وأن صفةَ الوضوح أصبحت إبرة في كومة من القش، وأن شعورنا بالنقص الدائم هو في الحقيقة مقارنة النفس بأخرى، وأن ما خُلق لك سيأتيك رغماً عنك، وأنه لا مستحيل مع الله.

ونرجو من الله أن يجعل في أيامنا المقبلة خيرًا دائمًا، وأن يزرع في نفوسنا المحبة الصادقة والإخلاص الحق والوضوح الدائم، أن يجعلنا أشخاصًا واضحين حقيقيين لا نتصنع الأشياء ولا نُهملها، نُعطي كُل ذي حق حقه، ونتعلم دائمًا الصدق في أقوالنا وأفعالنا، والحب في كُل لحظاتنا.

أن يجعلنا الله نشعُر أكثر مما نتحدث، وأن يغلب شعورنا بالأشياء والأشخاص جميع مساوئنا، وأن يُمحي من قلوبنا حب الخبث والتفاخر والاستعلاء على بعضنا البعض، أن يجعل منّا أشخاصًا حقيقية لا نؤذي ولا نتصنع.

وأن يبارك في كل عملٍ يرضاه لنا، وأن يوفقنا دائمًا ويسدد خُطانا لما هو خير، وأن يُدخل السعادة والسرور على أرواحنا، والرضا في نفوسنا.

الغــربــة..

حين تتحدث عن الغربة تحدث باحترام، بوقار، وبجدية.. إياكَ والاستهزاء بها، احذر الكلام عنها!

وكأنها شيءٌ عادي يمكنُك تحمله بكل ما فيه!

- اجعلها قواعد لا يمكنك المساسُ بها..

لا تحكم على الغربة وأنت لم تعانِ آلامها..

لا تتحدث عن البعد وأنت لم يعتصر قلبك منه دائمًا..

لا تتحدث عن الغياب وأنت لم تعاصره..

لا تحكم على الأشياء دون أن تُقحِمك الحياةُ بداخلها.

"لســتَ مُخطئًا"!

ولعل ما أذقتهم من عذاب فيما مضى..

تتذوقه أنت الآن حاضرًا..

ولعلكَ تُدرك هذا يومًا ما..

ولكن من الصعب على الإنسان إدراكَ شيء، لم يتواجد في حدود عقله مُطلقًّا!

أنت لم تعترف يومًا بأخطائك..

ولم تُدرك يوماً لماذا آلت تلك الأمور لذلك!

فكيف ستُدرك اليوم أنك بالرغم من جُل أخطائك.. لست مُخطئًا؟!

"تذكـــر"

الأصلُ محفور، لا داعي لذكره في كل كلمة، والإنسانيات تبقىٰ وتظهرُ بالأفعال فقط! والذوق يتجلىٰ في الذات، يُلاحظ عن بُعد.

فلا تتحدث عبثًا.. فقيمتُك الحقيقة في أصلِك، وإنسانِيتِك، وذوقك، تظهرُ دون حاجةً منكَ لإظهارها.

وتذكر أن "كُلُ إناءٍ ينضحُ بما فيه".

"فاللهم اجعل فطرةَ قلوبنا باقية، واجعل قلوبنا رقيقةَ القول والعمل، واجعلنا ممن يُحسنون صُنعًا مع الجميع".

"إفاقــة"

سيمر الوقت..

وفي لحظةٍ.. ستقف!

وحينها..

ستجد أن كُل ما أزهقتُه من روحك كان بلا جدوىٰ..

ستجد أن ما استنفذتُه من قواكَ ذهب بلا رَجعة!

وكأن تلكَ الأيام سحبت منكَ جُل ما تملك..

حتى أنكَ لم تعد تفهم.. ماذا حدث؟!

كيف وصلت لهذا؟!

وكيف انهارت قواك بتلك الطريقة.. بتلك الطريقة التي لم تجنِ منها حتى ما زرعت!

تحولت تلك القوىٰ التي امتلأت بها روحك إلى رماد.. لا تنفع.

فأصبَحْت جسدًا مُتهالك القوى.. يمشي بلا شغف، يسيرُ بلا ضوء، ينحني في اليوم الواحد عدد كبير من المرات..

ليس لديهِ ما يُحاربُ به.. حتى نفسه!

ولكن..

مازال لديهِ ذلك القلب النقي الذي يعافر من أجل الصمود، يعافر من أجلِ بقائه بذلك النقاء المعهود، ويحاول الثبات دائمًا، فيُلملم أشلاء تلك القوى مُحاربًا في جعلها تحيا من جديد.

دعـــوة..

تَهطل الأمطار فجأة حين تشتدُ عتمةَ السماء، وحين يتثاقل الحِمل عليها بعد طولِ انتظار..

وكذلك نحنُ.. حين تشتد المِحنة وتصلُ لطريقٍ لا نقوىٰ على تحمُلهِ، يتساقط لطف الله الخفي

فيجعل من تثاقُلنا خِفة.

"فاللهم فرِج عنَّا حين تشتدُ المِحن، واجعل سماءَنا صافية لا يشوبها التثاقل".

••••••

"الله هو الصواب"

تتبدلُ الأحوال دائمًا، ويبقى من له الدوام مُعينًا لنا ومُراعيًا، وحين تُلهينا الحياة عنه، يُذكرنا دائمًا بوجوده ومُراعاته..

تلك الهموم والابتلاءات وجميع آفات الدنيا يرمي بِها في دروبنا ليُذكرنا بوجوده عزَّ وجل.. ولقد قال تعالىٰ ﴿وَلَقَدۡ أَرۡسَلۡنَآ إِلَىٰٓ أُمَمٖ مِّن قَبۡلِكَ فَأَخَذۡنَٰهُم بِٱلۡبَأۡسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ لَعَلَّهُمۡ يَتَضَرَّعُونَ﴾ سورة الأنعام.

فألهِمنا يا الله طُرق الرشاد والصواب دائمًا، واجعل قُلوبنا تحنُّ للقرب منك، ولا تَضلُ ولا تنسىٰ يا رب العالمين.

"الــرزق"

أحيانًا يتمثل الرزق في من تسعد أرواحُنا بهم، ونستأنِس وجودهم، من يقفون بينك وبين الحُزن كالسد المنيع، لا نشرح لهم ذلك الهم ولا نتفوه بالكثير من الكلام.

هُم فقط يشعرون..

هُم رزقُ الله لنا حين تُغلق الروح أبوابها عن الجميع، إصرارًا منهم بأن يدخولها لا محالة.

"فاللهم أدمْ تلك الأرواح نعمةً لقلوبنا، واجعل من تعلقت أروحُنا بهم في مَعيتك، مشمولين بِحُبِك كما نُحبُهم".

••••••

"بيــتٌ زجاجــي"

حُبست أحلامُنا بداخلِ ذلك العالمُ الحزين الذي صنعناه لأنفسنا، بيتٌ زجاجي تستطيع رؤية ما يحدث في العالم الخارجي، وأنت لا ترغب في الخروج، ولا ترغب في مجابهة الحياة كما يتطلب منك!

ذلك البيت الزجاجي هو حبيبُنا المُظلم الذي تتوه بهِ طُرقاتنا، ويجب التخلص منه لا محالة.

"فاللهم أخرجنا من ظُلماتنا إلى نورك العظيم، وأخرجنا من حلق الضيق إلى أوسع الطريق يا الله".

"رفقًــا"

ويحدث أن يشعر الجميع بِك ويحكم ويقرر عنك، يضع حياتك أمامه ويُحللها كيفما شاء، يستهلك كثيرًا من حياته وتفكيره للتفكير في أمورِك أنت!

ويحدث أن تلك الأشياء الذي يجدونها في حياتِك، يروّنها سهلةً للحد الذي يُظهر بأنك أنت من تُبالغ.

فلا تحكموا على مدىٰ سهولة وضع عن الآخر.. كل منا في وضعه لا يُمكنه تحمل وضع الآخر وحياته.. فرِفقًا.

"فاللهم اكفنا حزن استهوانهم بأحوالنا، ولا تجعلنا ممكن يحكمون على الأشياء من ظواهرها، واجعل بواطن الأمور يسرةً علينا يا الله".

......

"اللطـــف"

يُلقي اللهُ علىٰ عاتقِك من البلاء ما تتمكَّن من تحمُلِه، ويُبدي إليك لطفهُ الذي يجعلُ البلاء ممزوجًا بالصبر والرضا، تجدّ أنه بعث لك قوةً داخلية قامت بتثبيت قلبك علىٰ الآلام، لا تدري متى جاءت وكيف! لكنها قوته الخفية التي يمزجها بالبلاء، فيُراعيك في كل ما يجعلُك تمرُ بهِ.

"فاللهم اجعل مددك وعنايتك ورعايتك معنا دائمًا، وارزقنا من الصبر والرضا ما نتحملُ به جُلّ الأشياء".

"ألم الغيـــاب"

تلك هي الحياة يكثر فيها البُعد والغياب، لا تجد أحدًا في هذه الدنيا لا ينتظرُ غائبًا ويلعنُ البُعد آلاف المرات!

تلك المشاعر تأخذُ مِنا الكثير، وتستهلك من العمر الكثير..

ولا نعلم هل تمضي الحياةُ في الغياب سريعًا وتمُر، أم أننا لا نتمسك جيدًا بلحظات وجودنا بجوارِ من نُحب ولا نستهلك تلك اللحظات كما تتطلب؟!

"فاللهم هوِّن ثم هوِّن ثم هوِّن على قلوبٍ أنهكها البِعاد، واجمع بيننا وبين أحبابنا في راحة وصفاء".

......

"مع الوقـــت"

ستألف مع الوقت كُل ما لم تقوَ على استيعابه، وستعتاد كُل المشاعر التي كنت تبتعدُ راكضًا عنها، وستجبرك البشرية علىٰ فعلِ ما لم تُرد فعله، وسيتصرف الآخرون تبعًا لأمزجتهم دون الانشغال بِك، وسينتظرون تنفيذك لرغباتهم ومراعاة أمزجتهم دون اعتراضٍ أو عُذر!

فهنيئًا لنا أصبحنا أدواتٌ تفعلُ دائمًا ما لا تريد.

"فاللهم اجعلنا ممن نُراعي ونرعىٰ، واجعلنا دائمًا من الراضين بحياتنا، نفعلُ ما نُريد ونفعل الأصوب لنا".

"بين شيئين"

هذا الشعور الذي يُبقيك بين شيئين، وتلك المشاعر المتناقضة بين أُريد ولا أُريد، والحبلُ المعقود فلا تفهم ما تكونت عليهِ هذه العُقدة، ذاك الشعور الذي يزرع فيك الخوف آلاف المرات، ويرمي بِك في أبحُر التوهان، ينزعُك من الأشياء التي تحتاجُ إليها، ويبقيك دائمًا على قيد الحياة دون العبثِ بشيء ودون الاكتراث بأي شيء.. سوىٰ أنك لا تفهم ما تُريد حقًا.

"فاللهم أفِق دواخِلنا من غفواتها المستمرة، واملأنا بالشغف وحُب الحياة من جديد، ولا تجعل همومنا عوائقٌ تهدمُنا".

....

"الأهــم"

ليس من المهم أن تخاف ولكن الأهم أن تصلِ في لحظةٍ ما للأمان، وليس من المهم أن تُبالغ في الكلمات وإنما الأهم أن تصدُق في ما يخرجُ منك، وليس من المهم أن تُلقي الوعود ولكن الأهم أن تَفي بها على أكملِ وجه، وليس من المهم أن تسمع من الجميع، وإنما الأهم أن تسمع من ما يصدُقون في حديثهم معك.

ليس من المهم أن تبقى على قيد الحياة، لكن الأهم أن تبقى على قيدِ الشغف.

"فاللهم اجعلنا على قيد الشغف ما دُمنا أحياء، واملأ أرواحنا بعزائمِ الحبِ والصدقِ والطمأنينة".

"لمسات نفسية"

أنت مهما اتعودت وخدت على الشخص اللي قدامك، لازم يفضل بينك وبينه بعض الحدود اللي مش متشافه أصلًا.. اللي اسمها الاحترام.

مهما وصلت درجة قربك من شخص،ماينفعش تهينه أو تقلل منه مثلًا على سبيل الهزار، ماينفعش تعمل واصي عليه وبتتحكم في حياته قدام الناس عشان عاوز توصلهم إنك قريب أوي منه.. لازم يكون ليه مساحته الخاصة وشخصيته المُتفرده قدام الناس.

أيًّا كانت درجة قربك منه ماينفعش خالص تلغي شخصيته وحضوره وكلامه وآرائه وقدراته.. ماينفعش تقلل منه مهما كان.

أنت قريب منه باحترامك وتقديرك ليه، وتقديرك لشأنه وذاته بينكوا وبين بعض وقدام البشر اللي حواليكوا..

المعاملة هي احترام متبادل، وتقدير مشترك، ومراعاة مشاعر بعض، هي مش مين أقرب ومين هيسبق ويتحكم في حياة حد! هي مين هيكون أجدر باحترام وتقدير الشخص اللي قدامه، مين هيكون الحاجز اللي هيداري عيوبه عن الناس!

إفاقـــة..

هل اعتقدت يومًا بأنك الوحيد صاحب الضمير النقي في هذا العالم؟!
اعتقدت أنك الضحية الوحيد وأنه لا يوجد من يمتلك قلبًا كقلبك في هذه الدنيا؟!

لا تقلق أنت بخير ولكنك مغفل.. جميعنا مغفلون.

"لمسـات نفسيـة"

في نوع من البشر بسميهم "المتتبعين لأحوال الغير.."

النوع ده من البشر بيحب يعرف كل حاجة عن الناس اللي حواليه.. هتلاقيه عارف كل حدث جديد في حياة اللي عايشين في محيطه، مافيش خبر جديد يعدي من تحت إيده، عارف عن ده وده وده.. بس ماحدش عارف عنه حاجة؛ لإنه في معظم وقته بيتكلم في أحوال الناس.. ناسي حياته أصلًا من كتر انشغاله باللي حواليه!

الناس دي محتاجين نبعدهم عن حياتنا قدر المستطاع، محتاجين يبعدوا عن تتبع أخبار وأحوال اللي حواليهم بطريقة زيادة عن اللازم.. لو حسيت نفسك في يوم من الأيام واحد من الأشخاص دي حاول ترجع بأي طريقة! ده أوحش حاجة ممكن تشغل بال الإنسان.. تخيل تكون قاعد في بيتك بين أهلك وكل تفكيرك أو كلامك عن حياة شخص تاني، وعن أخباره وأحواله واللي عمله جديد في حياته، واللي فشل إنه يعمله، واللي جابه واللي حصله.. هتستفيد إيه غير إشغال فِكرك بحاجة مالكش أي علاقة بيها.

بلاش تضُر الناس بتفكيرك وتتبعك لأحوالهم وأخبارهم.. سيبهم في حالهم يعيشوا حياتهم زي ما أنت عايش.. "ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء."

"الذكـاء الخارق"

هل قامَ هذا العالم عديم الشعور بانهاكك؟! هل قاموا هؤلاء الأشرار بتعريضك للأذى؟! هل اتحد الكونُ على الطعنِ بك، هل انحدرت الدنيا بطريقها عنك؟! هل اجتمعت الأمة على إلحاق الضررُ بك؟!

أنت بصحةٍ جيدة..

جميعُنا اعتقدنا ذلك، حتى أننا ما زالنا نعتقد..

إنها اعتقادات بشرية مُذهلة!

تنمُ عن ذلك الذكاء الخارق لدينا..

هل تعتقد أن هذا العالم وهذا الكون وهذه الأمة يُفرغون ذاتهم للانشغال بك؟! هل قام الجميعُ بالجلوس فقط للاتحادِ عليك؟!

نحن جميعًا نعتقد..

وفي المقابل نعلم أنها ثمة اعتقادات خاطئة نرمي بها كَكُرة في ملعبِ الأسباب، تخرج الكرة منحدرة إلى الخارج فنرمي بالأخرى داخل الملعب دون إضاعة الوقت، ودون الملل من رميها في كل مرة.

لذا نحنُ نعلم جيدًا أنها بالكاد عدةِ كُرات لا نهائية سنرمي بها ما دمنا أحياء.

لإجادة اللعبِ بالشكل المطلوب، أو الشكل المرغوب فيه صحيحًا كان أو خطأ!

"الألـم"

- هل نختنقُ من الألمِ حقًا، أم أننا أمسكنا بذلك الألم وخنقناه بداخلنا؟! هل كان هو السبب في اعتصارِنا، أم كان مظلومًا واعتصرناهُ نحنُ فلم يعد قادرًا على الخروج؟!

- أطلقوا عنانَ ذلك الألم الحبيسُ بداخلِ جدرانِ قلوبكم، افتحوا له بابًا وأطلقوا سراحهُ ليذهب، ازهدوا فيه واتركوه.

سيخرُج وسيبقى المكان الذي كان يشغِلُهُ، ستشعرون حينها براحةٍ عارمة، تخيل أنكَ تضعُ في مكانه شيئًا أكثرُ أهمية وأعلى شغفًا، ستضعُ تلك الأشياء الثمينة التي لم تجد مكانًا منذ زمنٍ طويل، حتى أنها كانت تنتظر إفاقتُكَ هذه لتُفرِغ لها ذلكَ المكان، كانت تضعُ عينها عليه منذ زمن.

تتراقصُ فرحًا الآن بعودتكَ وتخلِيكَ عن ذلك الألمُ اللعين، لتُعلن هي انتصارها، وتُقسم من جديد على إدخال الفرحةِ والسرور في حياتِك منذ اللحظةِ التي تدخلُ هي فيها ذلك المكان.. تبدأ عملُها بتنظيف ما تم تدميرهُ من قِبل ذلك المُخرب الذي كان يسكنُ قبلها، ثم تغسل المكان وتعقمهُ بروائحها العطِرة المائلة للحياة.. وتُعلن بجُل سعادتِها "موطِنُها" التي عادت إليه، موطنها سيعود، ستعود إليه البهجةُ من جديد.

أطلقت الاحتفالات الآن..

ويبدأ حفلُ تتويجها لصاحبِ قلبٍ تخلى عن الألمِ اللعين من أجلها، من أجل سعادتهِ الذي قرر بنفسهِ عودتُها للحياةِ من جديد؛ ليعود هو الآخر معها.

"لَم نتعلم"

كان للظروف النصيب الأكبر من إمعانِنَا النظر دائمًا، ولم نعبأ كثيرًا بتلك المسماة حلول هذه الظروف.

دققنا في ما حدث من مشاكل دائمًا ونسينا ما نُطلق عليها حلولًا لمعالجتها، وقفنا جنبًا إلى جنب.. كل إلى تلك العوائق التي وقفت أمامه، وذهبت تلك الفكرة التي تقول بالقفزِ ستمر ..ألِفنا تلك العادات، وكررنا ما فعلناهُ من أخطاء.

صرخنا في وجوه البعض مرارًا، وأغلقنا الأبواب في وجوه بعضِنا البعض كثيرًا.. ذهبنا حيث يذهب بنا الغضب مراتٌ عديدة، لكننا لم نتعلم!

نخطئ وندرك تلك الأخطاء، ونكررها بحماقة، نُقسم بأننا لن نفعل ونفعل..!

فنفعل الأخطاء من جديد، وندركها من جديد، ونخسر بسببها، لكن.. هل اعترفنا يومًا بها؟!

"ثــق بــذاتك"

كان الخطأ الوحيد هو استسلامنا حين ألقت الدنيا على كاهلنا هذا الحِمل الثقيل..

كان الاستسلام هو أكبر خطأ وقعنا فيه، ولم يكن ذنب الدنيا. استسلامنا كان أقوى فأصبحنا من المُستسلمين!

آن الآوان لتنفض ذلك الحمل من على كاهلك، آن ذلك الآوان الذي كنت تنتظره لتتخلص من ذلك الألم!

ستنجلي تلك الآلام، ستحقق ما تريد، وستصبح هذه الدنيا مِلكُ يديك.

ستأخذها بين راحتيك وتشكلها كما تحب، بإرادتك الحرة سيعلو نجاحك أضعافًا مضاعفة، وسترتفع إنجازاتك حد السماء.

كل ما عليك فعله..

أن تثق بأنَّ الله قادرٌ على كُل شيء.

ثق بذاتك، آمن بقدراتك، قاتل من أجل النجاح،

جاهد من أجل الوصول.. الوصول إلى تحقيق ما خُلقت لأجله.

"النقيضان"

دائمًا ما ترغبُ بالأشياء وعكسها، في اللحظة الواحدة ترغب بالشيء وترفضهُ! أصبح تشتت التفكير هو سيدُ العقل.

تجدُ الشيء وعكسه مثيراً للاهتمام..

دائمًا كان سؤال أيهما أفضل ينتهي بالشيئين معًا!

غريب جدًا..

كيف يُمكن للشيء ونقيضه أن يكونا معًا؟! ذلك التردد العجيب هو الذي يثير الحياة، لكنه في الوقت ذاته ينهش في العقل، أنت لا تعرف ما الذي تريده بالضبط!

لكن لا يوجد سوى تفسيرٌ واحد لذلك..

إننا نعتاد ما نحن عليه، ونخشى الخطوات الجديدة! فنميلُ للجديد ويملؤنا الحماس، ثم تجذبنا راحة الاعتياد والروتين فتملؤنا الرغبة في عدم التغيير..

نخشى الجديد..

فننحازُ للقديم ولو كان مُتعبًا؛ لأننا فقط ألِفناه!

هل سنبدأ من جديد؟! هل لدينا القدرة لبناء قواعد وحياةٍ جديدة باعتيادٍ جديد؟

في الغالب سيحدث وسنعتادُ من جديد ومن ثم نألف وستأتي مرحلة جديدة نخشاها من جديد وستستمر تلك الهراءات.. إنها حياةٌ ومن المؤكد ستستمر.. لن تقف لأنك اعتدت!

"سحـر البركـة"

البركة تقريبًا بتيجي مع البساطة، وحسن النية، وعدم كلكعة الأمور..

لما بتمشي الدنيا بسلاسة من غير كلكعة وتخطيط وورقة وقلم، وعهد على نفسك إنك هتحقق اللي أنت عاوزه، ومش هتدي لأي حاجة فرصة إنها تعكر عليك صفو حياتك، هتلاقي تلقائي كل المشاكل أصبحت سهلة وسلسة في نظرك.

وبتلاقي بركة ربنا انتشرت في كل أمور حياتك.. لطفه هيغطي على حياتك، بلاش كلكعة.

......

"الإفـــراط"

أن تُعطي الأشياء حجمًا يُضاعفها عدة مرات، وأن تشعر أكثر من اللازم، وأن تحتاج ضعف الطبيعي، وأن تجد أنك تهتم لأدق التفاصيل.. فإنك تصنع جحيمُك لا محالة!

"فاللهم أرحّ نفوسًا سئمت من المجابهة، واجعل قلوبنا تشعر قدر تحمُلها فلا يُرهقنا التفكير ولا الشعور المُفرط يا لله".

"لحظـــة اليــأس"

اللحظة التي تسقط فيها أنت بكل ما فيك وبكل ما تملك.. اللحظة التي تعتقد أن كل أحلامك وآمالك قد انهارت وإن ما زالت كما هي لم تتغير، اللحظة التي تنطفئ فيها جميع الأضواء من حولك، فتصبح الدنيا ظلامًا دائمًا.

تلك اللحظة التي تتولد من تأثرك بما يحدث من حولك، تتولد عندما تحاوط نفسك بالحزن والهم من كل الجوانب فتجد اليأس يأتي إليك بكل سهولة فهو صديق مقرب لهذه الأوقات، اللحظة التي سيتملك منك الشك في نفسك من كل اتجاه وستقتنع أنه لا فائدة منكَ في هذه الحياة وأنك لم ولن تنفع في أي شيء مهما كان، ومن الممكن أن تنهار كليًا ولكن..

- الأوقات العصيبة المليئة باليأس، وخيبة الأمل، وفقدان الهمة، وفقدان القدرة على مواجهة الحياة سوف تأتي.. لكنها لم تأتِ لتبقى.. بل أتت فقط لتعبُر.

- في قصة (الملك والحكيم)

جمع الملك كل حكماء مملكته، ثم طلب منهم طلبًا واحدًا..

عبارة تكتب فوق عرشه، ينظر إليها في كل آن وحين؛ ليستفيد منها. فذهب الحكماء وقد احتاروا في أمرهم، وهل يمكن أن تصلح حكمة واحدة لجميع الأوقات، والظروف، والأحوال؟!

إلى أن جاءه أحدهم برقعة مكتوب عليها:

" كل هذا حتمًا سيمر" وقال له الحكيم" أن الدنيا لا تبقى على حال، فالبعض لا يفقه هذه الحكمة فيملأ الدنيا صراخًا وعويلًا حال العثرة، ويظن بأن كبوته هي قاصمة الظهر ونهاية المطاف فيخسر من عزيمته الشيء الكثير ويأبى أن يرى ما بعد حدود رؤيته الضيقة!

وحكمة الله أن كل أحوالنا حسنها وسيئها، سرورها وحزنها حتمًا سيمر.

ابتسم الملك وأمر بأن تنسخ هذه الحكمة و توضع في كل ميادين المملكة؛ كي يتذكر كل من يراها أن دوام الحال من المحال .

- فابتعد قدر الإمكان عن أوقات اليأس، ولا تستسلم لها، وضعْ أنت أيضًا هذه الحكمة على ميدان عقلك، يدور ويفكر كيفما شاء، لكن تبقى هذه الحكمة أساس العقل وأساس الحكمة الإلهية "كل هذا حتمًا سيمر ".

- ولذلك قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَا۟يْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَا۟يْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾.

"بين كسر وجبر"

تكسرنا كلمة، وتشد من عزائمنا كلمةٌ أخرىٰ، يهزِمك تصرف ويُحييك آخر، فتشعرُ أنك لا تقوىٰ على الحياة تارة، ومرةً أخرىٰ تشعر أنك تستطيع حمّل الدنيا بين يديك!

وما بين مواقفُ الكسرِ والجَبر مسافات امتدت جذورها لأبعد مكان، وأخرىٰ وقفت دون التقدم خطوةً واحدة.

"فاللهم اجعل قلوبنا لينة وأرواحنا مسالمة ونفوسنا صافية، لا نقوىٰ على كسر أحدًا أبدًا".

"تذكر دائمًا.."

أن ما يحدث الآن من الممكن أن يكون دينًا يُردُ إليك.. وأن ما تشعر به الآن قد جعلت أحدهم يشعُر به من قبل!

الحياة دائمًا تدور.. تدور لتعطي كل ذي حقٍ حقه. وكلٌ منا يأخذ حقه في كل يومٍ يعيشه.. كان مُقدرًا لك أن تمر بهذه الظروف، أن تحدث معكَ هذه الأشياء، كان من الضروري وجودك في تلك الأحوال مع تلك الأحداث، كان لابد من شعورك بكل تلك المشاعر، كانت لتلك الأحاسيس وجودًا ضروريًا.. كُل ما مرّ كان حدوثه أساسيًا.

كان لابد من حدوث كل ذلك بنفس الترتيب والتوقيت..

سنفهم ذلك عاجلًا أم آجلًا..

وسندرك أن كل ذلك كان لابد من حدوثه.

"أنـت"

أنت لست نقي بالقدر الذي تعرفه، ولا بالشخص المثالي الذي تدعيه، لست ذلك الضحية الذي يُضحي بها الجميع، ولست الورقة التي يدهسُها الجميع أثناء سيرهم.

لا أنت ملاكٌ لا يُخطئ، ولا المَلِك المتوج في عرشه!

أخفِض تلك الطمأنينة التي تكِنُها لنفسك في نفسك..

أنت لست ذلك الشيء الذي تعرفه وتفهمه عن قرب وتجيد التعامل معه بعمق، أنت حتى الآن تدعي الفِهم وتدعي التعمق.

ولكن هل تعلم حين تدعي ذلك يظهر على وجهك تلك المحاولة التي سرعان ما فشلت!

تُحاول إظهار الكثير..

تحاول إظهار جُل المواصفات القياسية..

أنت شخصٌ لا يخطئ دائمًا، له حق إبداء الرأي مهما كان، يفهمُ بكلِ الأشياء والأعمال، يفهم جميع البشر والوجوه والتعبيرات، يفهم جميع التصرفات، لا يُخطئ في الحكم على الآخرين، يفعل الصواب دائمًا من أجل الجميع، المُضحي الوحيد في العالم والمظلوم الأوحد، الجميع من حولكَ أشرار أنت الملاك الوحيد!

نعم، أحسنتَ صنعًا.

أنت على طريقك الهالك لا محالة، استمر..

لا أستهزئ بك حقًا، لكن محاولتي في إقناعك بذلك الكلام محاولةٌ بائسة ستزيدُ من شعورك بأنكَ ضحية هذا العالم المتآمر، وأنا مِثلُك تمامًا سأشعر بفشلي ثم أنكره فورًا، وأشعر أنني المضحي العظيم من أجل الجميع ولا أحد يفهم.

إنها دائرة لا تنتهي يا صديقي..

فلننعم بهدوءٍ وسلام، جميعنا ندور، ندور في ذلك الطريق.. هالكين لا محالة.

"قاتــل"

لا أحد يشعر بتلك الصراعات الداخلية التي تحدث بداخلك، هذه الحياة تتطلب الكثير من القوة..

القوة اللامحدودة، قوة لمجابهة تلك الحياة بما فيها..

قوتك النابعة منك فقط، وقوة تحمُلك أنت فقط، حين تخذلك قواك وتسقط، لن تنفعك أي قوى خارجية من أحد! لا تستطيع أخذ قوة أحدهم لإكمال حياتك بها.. اعتمد دائمًا على قوتك أنت فقط، وقاتل من أجلِ نفسك.

......

"نحن مُجبرون دائمًا"

في تلك اللحظة التي تُهزم قواك..

وتطلب من الحياة فقط أن تتوقف لتلتقط أنفاسك

فلا تُلبي لك هذه الرغبة ولا تعطيك تلك الفرصة

وكأنها تعاقبنا دائمًا بعدم توقفها للحظات حينما نريد..

تُلزمك على الركض دائمًا ولا وقت للفظ الأنفاس.

اصرخ قدر ما تشاء، وابكِ..

لن تخضع لرغبتك أيضًا وتتوقف..

وكأنه عقابٌ لا خلاص منه.

"لم يعتنوا بنا قط"

أجازوا الحزن لأنفسهم فقط، وأصبح كل ما فعلوه دستورًا صحيحًا يمكن للجميع السير على خُطاه، وما عدا ذلك فهو الخطأُ الفادح، هو الجريمة الشنيعة، هو الخطأ الذي لا يُغفر.

كيف يمكن أن تكون أفكارك مختلفة عن تلك الأفكار الصحيحة، وكيف تفعل ذلك، وهل ستغفر لك هذه الذلة التي فعلتها؟!

هم يفلعون ما يفعلون، وأنت لا حق لك أبدًا أن تفعل!

......

تأمــل..

سبحان من ملأ العالم بالأمان رغم الخوف، وسبحان من زرع اللطف في أكثر الأوقات ألمًا، وسبحان من وهب الصبر في كل آنٍ وحين..

لطفك وأمانك يكسوننا ونحن في أكثر لحظاتنا رُعبًا وقلقًا يا الله..

"الصدف والفرص والنعم"

الصدف، الفرص، النعم الحاجات دي لما بتيجي من ربنا وتستشعرها.. وتقول في بالك ماكنتش لاقي لها حل بس أهي جت من عند ربنا!

المفروض نغتنمها.. اغتنموها وبلاش مماطلة! بلاش لألأه، بلاش تكبير دماغ، وبلاش ترييح دماغ، وبلاش مماطلة تاني، وبلاش مط في المواضيع، وبلاش ملل، وبلاش تفضل تأجل وتأجل وتأجل لحد ما أنت نفسك هتزهق من اللي عاوز تعمله!

بلاش تراجع، وبلاش تخلي الشيطان يلعب في دماغك وياخدك لمنطقة الراحة.. أصل طبيعي لما نفسك تلاقيك تعبان ومتكسر وحاسس إنك ماعندكش طاقة هتاخدك لحتة إنك لازم ترتاح، وتاعب نفسك أوي كده ليه! وريح نفسك وبالتالي هتبدأ تتراجع..

اغتنموا الصدف اللي بيبعتها ربنا، واغتنموا الفرص اللي بيحطها ربنا في طريقكوا، واغتنموا النعم واستغلوا وجودها قبل ما تروح .

"اخفض رأسـك"

لا ترفع أنفك حد السماء معلنًا براءتك من الأخطاء!

قد تكون تسببت في انهيار أحدهم الكثير من المرات!

أنت ابن آدم، وكل ابن آدم خطاء، فلن تصل أبدًا للمثالية التي تدعيها..

اخفض رأسك، واستقم.

"اشمعنا أنا"

اشمعنا أنا أتحط في الظروف دي تحت الضغط ده! اشمعنا أنا أواجه المشاكل دي وأتحط في المِحن الصعبة دي! اشمعنا أنا يتطلب مني أعمل كل ده! اشمعنا أنا يكون عندي التعب ده! اشمعنا أنا تكون صحتي كده! واشمعنا واشمعنا اللي بتيجي في بالنا من غير قصد مننا.. لأن أول ما بتحس إنها جت في بالك بقصد منك بتقول: "أستغفر الله العظيم" وتحمد ربنا على اللي أنت فيه.. وفي أغلب الأوقات بتكون بتحمده وأنت مش راضي الرضا الكامل عن اللي أنت فيه!

- بكل بساطة عشان ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾..

أمك في البيت لما بتوجه طلب معين ليك بتكون عارفة إنك أنت اللي هتقدر عليه وهتقدر تعمله، ماهي اختارتك أنت بالذات للمهمة دي! واللي

يثبت إن في مهمة تانية كلفت حد من اخواتك بيها أو عملتها هي من غير ما تطلب من حد لأنها عارفه مقدرة كل واحد هيقدر يعمل المهمة دي ويقضي الغرض ولا مش هيقدر! ولله المثل الأعلى طبعًا..

- ربنا بيحطنا في ظروف ومِحن واختبارات وطُرق وضغوط بس بكل بساطة عشان أنت هتقدر على اللي أنت اتحطيت فيه، غيرك ماتحطش في نفس الظروف لأنه ممكن ماكنش يتحملها، والدليل إن لما حد بيقعد جمبك ويشكيلك همه مثلًا بتقول في نفسك ياه هو متحمل كل ده إزاي! ده أنا لو مكانه عمري ما كنت هعرف أتحمل.. وأنت قلتها أهو.. الشخص التاني اتحمل حاجة أنت مش هتعرف تتحملها، وفي المقابل أنت اتحملت حاجة هو مايقدرش يتحملها .

فاشمعنا أو ليه مالهاش إجابة غير ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَاۚ ..﴾

- ماتسألش كتير وماتفكرش كتير.. اعرف إن اللي اتحطيت فيه واللي اتكلفت بيه واللي لقيت نفسك بيه أنت قادر عليه وهتقدر عليه بإذن رب العالمين، ومش هتستفيد أي حاجة لو فضلت حاطط إيدك على خدك وبتقول ليه واشمعنا !

أصل مافيش فِصال.. ربنا بيقولك: ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَاۚ ..﴾

يعني مش هتتحط في ظرف، أو موقف، أو مِحنة إلا وربنا عارف إنك هتقدر عليه وهتقدر تسِد فيه .

وفي الآخر.. "قُم وقاوم "..

"مالت وبتميل وهتميل، ضاقت وبتضيق وهتضيق "

لإن دي سنة الحياة..

سنة الحياة مش كلمه هنقولها ونيأس ونستسلم عشان نصبر بعض وتعدي! سنة الحياة يعني كل حاجة حطها ربنا في الكون كله، والكون كله ماشي عليها وبيها.

كلنا متأكدين إنها..

مالت وبتميل وهتميل، وضاقت وبتضيق وهتضيق ..

بس لها رب مهما مالت بيعدلها، بيفرجها، بيحللك مشاكلك وبيدبر لك كل أمورك، بيهديك للطريق الصح و للحلول الأصح، بيفتح قدامك الأبواب، وبيحطلك رسايل قدامك طول الوقت.

ضاقت ولها رب لطيف بعباده، لطيف في كل حاجة بيبعتها لينا، رحيم وأحن من أي حد علينا ، الوحيد اللي عارف الخير ليك وبيمشيك فيه مهما كنت أنت مش مقتنع إن ده الخير بس بتكتشف ده في الآخر، الوحيد اللي حتى لما بتسيئ الظن فيه بيرزقك بالخير برده ويسترها معاك وتتكسف بعدها قدام نفسك إنك أسأت الظن كده!

كل اللي مطلوب مننا نصبر ونتوكل على الله مش أكتر، طالما عارفين إنها كلها حاجات وبتعدي وربنا بيختبر صبرنا فيها.. يبقى إحنا كمان نكون عارفين إن حلها الوحيد في الصبر و التوكل عليه، وطالما عارفين إنها من عند ربنا ماتيأسش ولا تقول ليه، واشمعنا أنا، وعمري ما ارتحت في حياتي، وأنا تعبت، وكل ده..!

اصبر وارضَ بكل حاجة بتحصلك، وربنا بعد كل حاجة بتحصلك بيبعتلك الوقت اللي تفرح فيه كأن مافيش أي حاجة حصلتلك قبل كده، بيفرحنا كتير أوي، وأنعم علينا بنعم لا تعد ولا تحصى .

- قرأت في مرة..

" لن يكون عُمرك كله ربيع، ستتناوب عليك الفصول الأربعة تلفحُك حرارة الخيبات، تتجمد في صقيع الوحدة، تتساقط أعلامك اليابسة، لكن حياتك ستزهر من جديد".

- سيدنا علي كان بيقول: "ضيقي ضيقي حتى تنفرجي".

إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِير"

ربنا أكيد قادر يخلي الحياة سهلة وبسيطة و مافيش فيها تعب ولا شقاء ..

بس تخيل كده.. كنت هتستفيد إيه، أو كان هيكون إيه الغرض من كونك موجود في حياة بتتمتع فيها بكل حاجة عاوزها من غير أي تعب؟!

- خَلق اللهُ التعب ومَنَّ علينا بألم المشقةِ والعناء حتى نشعر بنتيجة هذا العناء فنسعدُ حينها وكأنه لم يحدث للوصول إلى النتيجة أي عائقٍ كان، و كأنك لم تشعر بالألم والعناء يومًا من شدة سعادتك بالنتيجة!

- مش هتفرح بنجاحك إلا لو تعبت في المذاكرة، مش هتفرح بحاجة جبتها إلا وأنت عارف إنك تعبت واشتغلت عشان تجيبها، مش هتفرح بحاجة وصلت لها إلا إذا كنت تعبت وعانيت عشان توصل لها، الحاجة اللي بتتعب عشان توصل لها دي اللي هيكون ليها طعم وقيمة كبيرة، دي اللي هتحافظ عليها زي عينيك و كل ما تفتكر أو تبص لها هتتبسط أوي إنك تعبت وبذلت كل جهدك في سبيل حاجة عاوزها.

ربنا مش قاصد يتعبنا، ربنا بيعلمنا الصبر.. اصبر هتنول في الآخر، ومش هتبقى فرحتك فرحة عادية، هتعاني مرة واتنين وتلاتة و ١٠٠ مرة.. بس كله لحكمة ربنا عارفها هتطلع من كل مرة هتعاني فيها بدرس مفيد يبني حياتك.

- وتذكر إنه بعد كل ألمٍ شعرت به، أو معاناةٍ عِشتَ فيها، أو بلاءٍ حلَّ بك.. رسم الله على وجهك الابتسامة من جديد وأعطاك القوة على الاستمرار.. وتذكر أن كل هذا حتمًا سيمُر .

"التغيير"

يقف كلًا منا في مكانه، مكتوف الأيدي، قد اعتاد كل شخص على نمط معين لحياته ويستمر فيه..

لا يريد الإنسان ما يعكر عليه صفو حياته، لا يريد أي ضغط أو أي مشكلة، لا يريد مفاجآت من الحياة، لا يريد ما يزعجه أو ما يتعبه، يريد أن يقف كما هو في نظامه المعهود، ولا يريد أي خلل في نظامه، ولا يريد أي جديد أو أي تغيير و خاصةً إذا كان هذا التغيير في حياته يتطلب منه جهدًا وسعيًا!

- نحب الراحة والاسترخاء، ونحب الترفيه و المرح، نحب السهل من الحياة فقط. نتمنى دائمًا أن يكون دوام الحال ليس من المحال، بل ويكون دوام الحال هو الحال ذاته!

- الإنسان يقاوم التغيير، ويقاوم كل خطوة ومحطة يلزم عليه التحرك فيها، حتى أنه يقاوم راحة نفسه التي تتحقق بخطوات معينة أو سعي دائم بسبب اعتياده على روتين حياته حتى إن كان هذا الروتين يزعجه، لا يريد ما يعيقه أو يجعله عاجزًا، لا يريد إرهاق عقله في التفكير والسعي للوصول إلى ما يريد، فقط.. يريد أن يأتي إليه كل ما يريد دون أن يُحركَ ساكِنًا!

وكان من أجمل ما سمعت للتشجيع على التغيير..

"أتساءل ما الذي فعله غاندي ليصير من مُزارعٍ فقير إلى أعظمِ قائد للثورات السلمية ضد الاحتلال في العالم وصار أتباعه بالملايين، بل كيف تحول

عمر بن الخطاب من رجل قاسٍ يئس الناس من هدايته إلى رجل مؤمن رقيق ينصر الضعفاء والمساكين! ما الفارق الذي صنعه ليونال ميسي ليتحول من طفل يعاني من ضمور في الخلايا إلى أعظم لاعب كرة عرفه التاريخ الحديث !"

أحوال أشخاص عندما تسمع عنهم تجد صوتًا في أعماقك يقول إنها إرادة التغيير، تلك الإرادة التي ملّكها الله للجميع، لكن الكثير منهم أهملها ولم يستثمرها.

- إذًا.. استعدادك وقابليتك للتغيير هي أهم ما يُطلب منك، فقط عندما تجد الخطوة المناسبة في الوقت والمكان المناسب لا تقف وتنتظرها! اذهب، أنت لها.. لا تقاوم خطوة تصلح لك حياتك، لا تقاوم خطوة من أجل أفكار خاطئة قد تندم عليها بقية حياتك، لا تتغير، ولكن كن قابلًا وجاهزًا للتغيير وللسعي وللمثابرة.. لا تقف، وحقق ما تريد وإن تطلب منك التغيير تعبًا وجهدًا ومشقة! من أجلك أنت لا تقف.

"دور الضحية"

- ربنا بيدي للإنسان نِعم لا تعد ولا تحصى..

- الإنسان بيتصرف على إنه فاقد هذه النعم، مش شايفها، عايش دور الضحية وبس، بيتصرف كأنها مش عنده، مابيحاولش لا يستغلها ولا يحافظ عليها..

لذلك.. ماحدش يقول أنا صح ولا يفتكر إنه ماشي صح، وكل اللي حواليه غلط!

ماحدش يجيب العيب على الدنيا، ولا يجيب العيب على الناس، ولا على الظروف؛ لإن الحزن والزعل الأيام دي بيعمي للأسف من إنك تشوف نعم ربنا والحاجات الحلوة اللي في حياتك، للأسف بيخليها سودة، وربنا بريء من تهمة إن يخلي حياتك سودة!

بص حواليك قبل ما تعيش دور الضحية، شوف النِعم اللي غيرك محروم منها..

الحياة سهلة وبسيطة، احنا اللي بنعقدها بل و بنزود التعقيد تعقيد أكبر .

- صدقَ المتنبي حين قال:

نعيـــب زماننـــا والعيـــب فينـــا   ومـــا لزماننـــا عيـــبٌ ســـوانا

ونهجـــو ذا الزمـــانَ بغـــير ذنـــب   ولـــو نطـــق الزمـــان لنـــا هجانـــا

ولـيسَ الـذئبُ يأكـلُ لحـمَ ذئـبٍ   ويأكـــلُ بعضـــنا بعضـــاً عيانـــا

"كبـــرنا"

- المفروض نكون كبرنا بقى وفاهمين إن لو حاجة واحدة اتقفلت في وشك أنت هتشوف إن كل حاجة اتقفلت في وشك.

- يعني لو كنت ماشي كده والدنيا كانت بتمطر والطرق متدهولة وجه على هدومك طرطشة طين كده من أي عربية معدية! هتضايق جدًا، و مش هتكتفي بالحاجة الصغيرة اللي ضايقتك وإنك ممكن تقف في جمب وتمسحها، ومش هتكمل ٥ دقايق لأ.. هتضايق من كل حاجة والحلو هيبقى وحش وهتفتكر كل الحاجات اللي ممكن تعكنن عليك وتقفل الدنيا في وشك! ده أنت كمان هتفتكر مشاكل عديت بيها وخلصت، خلصت خلاص والله وعدت بس هتفتكرها عادي وتعكنن بيها على نفسك.. بتتلخص كلها في إنك تقول: " أصل الحاجة دي قفلتني من اليوم كله" ودي أكتر جملة بنقولها وبتحصل معانا علاطول، يبقى يوم كويس وحلو.. يحصل فيه حاجة صغيرة كده تقفله كله! وساعتها هتبدأ تشتم في نفسك وفي حظك وفي حياتك اللي معذباك معاها، وقد إيه كل حاجة تعباك وبتتعبك وهتقول هو اليوم باين من أوله، وهو أنا عارف إن لازم يحصل كارثة، وكنت عارف إن مش هيعدي على خير.. وكل الكلام اللي مليان سوء ظن بربنا !

- بس قلنا المفروض إننا كبرنا وبقينا عارفين إن لما حاجة صغيرة تحصل هتبقى حاجة كبيرة أوي وكارثة في نظرك! فتكون قاعد كده وعارف ومتأكد إنك مكبر الموضوع وإن كمان شوية لما تهدى هتلاقيه كان أتفه من إنك تقفل كل حاجة عشانه! اقعد اتفرج بس مش تتفرج اللي هو تركن في جمب وماتواجهش

حياتك، لكن متاخدش قرارات في أي حاجة وماتعاقبش نفسك طول الوقت بحاجات مش بتحبها، وحافظ على كلامك، تصرفاتك، اتزانك، عقلك، حكمتك، والتفكير بالمنطق.

- اكبر واعرف وثبتها كده.. إن أنت عارف إن كل ده تأثير حاجة معينة بزوالها هتزول كل الأعراض دي وكأنَّ شيئًا لم يكن!

- حتى الإمام الشافعي قال:

وتضــيقُ دُنيانــا فنحسَــبُ أنَّنــا ... ســنموتُ يأسًــا أو نَمــوت نَحيبــا

واذا بلُطـــفِ اللهِ يَهطُـــلُ فجــأةً ... يُــربي مــنَ اليَـبَسِ الفُتـاتِ قلوبـا

قــل للّــذي مَــلأ التّشــاؤمُ قلبَــه ... ومضىــ يُضــيِّقُ حولنــا الآفاقــا

سرُّ السـعادةِ حسـنُ ظنّـك بالّـذي ... خلــق الحيــاةَ وقسَّــم الأرزاقــا

- وكده تقدر تتعلم وتصدق اللي قال: "تعلم النضج حين تحترق".

"إحنا عايشين ليه"؟!

- السؤال اللي دخل في أفكارنا واحتل جزء من تفكيرنا وأصبح عايش معانا، السؤال اللي كل ما هتضيق بيك وكل ما هتقعد مع نفسك هتلاقيه بينط في تفكيرك.

- السؤال اللي لازم نتخلص منه، السؤال اللي لما يخطر على بالك وتقول أنا عايش ليه! أنا ماليش لازمة، ومافيش فايدة، وأي كلام النفس البشرية بتقوله استغلالًا لحالتك، والشيطان يبدأ يشترك معاها ..

- لازم تفتكر وتتأكد إن ما دمت بتتنفس لحد اللحظة دي فأكيد ربنا لسه عاوزك هنا، لسه عاوزك في مكانك ده، لسه عاوز منك حاجات، لسه عاوز يعلمك كتير، أنت لسه موجود يبقى موجود وماتسألش ليه! ربنا لسه عاوزك لإنك خليفته في الأرض، أنت موجود عشان الناس اللي بتحبهم، عشان اللي بيحبوك، عشان اللي ساندين عليك كتير ومن غيرك هتكون الحيطة اللي ساندين عليها وقِعت، عشان كل اللي محتاجك تكون جمبه ومعاه، عشان تحمي ده، وتطمن ده، وتواسي ده، وتقف جمب ده، وتروح وتيجي وتتعب عشان ده.. عشان تحب ده وتلاقي حب من ده، عشان ترضي ربنا، عشان تعمل خير، وعشان ممكن تكون سبب في الدنيا لحاجات كتير حلوة، عشان تبني وتنمي نفسك وتفيد اللي حواليك، عشان ابتسامتك بس في الشارع ممكن تدي أمل لناس كتير أوي

آمنوا بكونِك عظيم، آمنوا بكونِك أمل، آمنوا بكونِك بتنشر الحب والتفاؤل، آمنوا بكونِك سند، آمنوا بقيمتك التي لا تتخيلها، يجب عليك أن تدرك كم أنت عظيم .

"شعـــاع أمـــل"

- دائمًا ما نجد في كل وقت صعب يمر بنا شعاع أمل ونور بداخله، وتتعدد هذه الأنوار كثيرًا مع كل ضغوطات الحياة.. الاختلاف بيننا فقط أن أحدًا منا يفهم ويميز أن هذا نور يدعمه ويعرف جيدًا كيف يستند إليه وبه ويصنع من آلامه وضغوطاته مجدًا كما نقول هذه الأيام، و الآخر منا لا يفهم ولا يميز هذا النور الموجود أمامه ليدعمه، بل وأحيانا يكون لديه القدرة على الفهم والتمييز ولكن يتصنع عدم الفهم لأن الإنسان بطبعه الغريب يحب لحظات ضعفه، ويحب اللحظات التي يكون فيها ضحية لحزنه وآلامه، ويندمج في هذه اللحظات وكأنه يمثل مشهدًا تصويريًا حزينًا يتطلب فيه البكاء حتى لو لم يكن يريد البكاء!

- نعم، قل لنفسك نعم أستطيع أن أرى النور الذي يتسلل إلي في كل وقت وفي كل دقيقة، النور الذي يرسله الله لنا في كل خطوة نخطوها، النور الذي يتمثل في أناس دائمًا وأبدًا بجانبك، النور الذي يتمثل في كلمة واحدة مبهجة من أحد أفراد عائلتك، النور الذي يتمثل في دعوة صادقة قد تسمعها من فرد لا يعرفك في الشارع، النور الذي يتمثل في ابتسامة طفل لا تعرفه أيضّا ولا يعرفك عندما يراك فقط! النور الذي يكون في آية قرآنية تقع أمام عينيك أو تسمعها فجأة! النور الذي يكون في أشخاص تراهم يبذلون كل ما في وسعهم؛ ليخرجوك مما أنت فيه، النور عندما ترى الحب في أعينهم مهما كانوا قلة قليلة، النور الذي تجده في بضع ساعات تقضيهم في راحة وسعادة، النور الذي تجده في ضحكك وسعادتك بجوار من تحب، يكفيك هذا الذي تراه ويغنيك عن كل ما في هذه

الحياة، يكفيك أن الله يبعث لك كل هذا وغيره للحظات ليحيي قلبك بعد أن كنت ظننت ألا وجود للأمل ولا للنور في هذه الحياة! يكفيك أن الله يبعث لك كل هذا فقط ليشعرك بالاطمئنان والسعادة والراحة، يكفيك أن يبعث لك كل هذا ليرى ابتسامتك ورضاك.

- نعم، لو تغلبت على حالك واستطعت أن ترى كل ضحكة، وكل ابتسامة، وكل دعوة، وكل لحظة حب، وكل رسالة يبعثها الله لك على أنها جاءت لسعادتك.. فأنت قد رضيت بكل شيء وستعيش في راحة ما حييت، فقط.. تغلب على آلامك وتعبك وضغوطات الحياة عليك.

"كل مشكلة لها حل"

- مافيش مشكله مالهاش حل! زي ما من داء إلا و خلق له دواء، زي ما الناس الكبيرة عايشين قدامنا عدوا بمشاكل مالهاش أول من آخر بس عدوا.. زي ما أي مشكلة في حياتك كنت فاكرها مالهاش حل واتحلت من حيث لا تدري، زي ما وقفت وقلت الدنيا اسودت وابيضت تاني بعدها، زي ما قلت مستحيل وماطلعش مستحيل، زي ما ظنيت في حد شر ولقيته جايلك بالخير، زي ما الخوف كل يوم بيكبر وبيكبر جوانا من اللي جاي ومن اللي هيحصل وفي الآخر مش هيحصل إلا اللي ربنا كاتبهولك وهيرضيك بيه، زي كل حاجة حصلت ماكنتش على هواك ولقيت في الآخر إن ماكنش ينفع غيرها، زي كل مرة ظنك كان سيئ في ربنا ومع ذلك جبر بخاطرك وأثبتلك إنه أكرم منك وحصل اللي أنت عاوزه، زي كل مرة قلت خلاص تعبت من الحياة نمت وصحيت معاك القوة إنك تكمل، زي كل مرة قلت زهقت من كل حاجة وشويه ولقيت حاجة جاية تطبطب عليك، زي ما كل حاجة عدت قبل كده.. وزي كل حاجة بتعدي دلوقتي.. وزي ما كل حاجة هتعدي بعدين! زي ما بينَ طرفةُ عينٍ وانتباهتها يغيرُ الله من حال إلى حال.

- اصبروا وحافظوا على بعض وتبتوا جامد في النعم اللي عندكم عشان ربنا يكرمنا ويهونها ويبعد عننا أي وجع.

قال تعالى: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّـٰبِرِينَ ﴾

"كل واحد يخلي باله من وردته"

- عشان نفهم العنوان خلينا نمشي سوا كده خطوة خطوة..

لو عندك وردة قريبة أوي من قلبك وزرعتها بإيدك وبقيت كل يوم تسقيها بالمياه، وتفضل جمبها شوية تتأمل فيها وتشم في ريحتها وتحب قعدتك جمبها، كل ما تحس إن المياه نشفت من حواليها تحطلها شوية.. الوردة دي زي بالظبط حد في حياتك اخترته واختارك، وزرعت في قلبه المحبة والود، وبقيت كل يوم تسأل عليه وتهتم بيه، وبقيت تفضل جمبه في الحلو و الوحش، وبقيت تتأمل فيه وتحب قعدتك معاه ده بقى بالنسبالك الدنيا وما فيها.. الكلام الحلو بينكوا هو المياه اللي بتسقي بيها اللي بتحبه، وقفتك جمبه بتبهجه، ووجودك كل يوم بالنسباله عيد وفرحة، مبسوط بيك وحاسس إن قلبه متحاوط بيك وملفوف بشريطة حمرا وعليه برفان ريحته حلوة وبيلمع من فرحته بوجودك في حياته.. زي الوردة اللي طول ما بتهتم بيها وتسقيها ومن وقت للتاني تحطلها شوية سماد عشان تكبر وتفضل مزهزهة، وطول ما أنت باصص لها تحس بالفرحة والسعادة.. قد إيه وردتي حلوة ومافيش زيها في الدنيا قد إيه بحبها.

- نفس الوردة لو بدأت يوم بعد يوم تهمل فيها.. كنت بتسقيها في اليوم كذا مرة بقيت مرتين وكل يوم بعد يوم بيقل اهتمامك بيها.. وردتك الحلوة المزهزة كانت مزهزة من اهتمامك وطاقتك وحبك اللي بتقدمهم ليها وأنت بتسقيها، لكن إهمالك فيها طبيعي وردتك هتبدأ تدبل و تدبل وكل يوم تدبل شوية.. وكل ما تهمل فيها كل ما تدبل، كل ما تهمل فيها كل ما تعطش وتشتاق لشوية المياه اللي

كنت بترويها بيهم!

كل ما تهمل فيها كل ما تتمنى حتى تعدي تبص عليها، كل ما تهمل فيها كل ما الأرض اللي حواليها بتبدأ تنشف وتبدأ الوردة لونها يبهت ويبان عليها العطش.. العطش لاهتمامك بيها، والعطش لوقفتك معاها، والعطش لإحساسها بقربك منها، والعطش لحنانك عليها، وأنت كل ما تشوف المياه بتقل شوية من حواليها تزودها.. يا ترى طول ما أنت مهمل في حق وردتك.. وردتك هتقدر تروي نفسها؟! هتقدر تمنع نفسها من إنها تعطش لحنانك وحبك! هتقدر تقاوم عطشها اللي بيزيد وبيخليها تدبل غصب عنها! هتقدر تمنع نفسها من إنها تشوف الأرض اللي حواليها بتبهت هيا كمان!

والوردة بتفضل مستنية وتستنى وتتحمل العطش، وتتحمل وتستنى.. وتتحمل القسوة اللي بقت محوطاها وبقت تحس بيها كل يوم زيادة عن اليوم اللي قبله! وكل ما تزيد قساوتك وإهمالك فيها كل ما وردتك هتفقد الأمل في إنك ترجع تهتم بيها زي ما كنت.

وردتك اللي علقتها بيك وباهتمامك فجأه بتلاقيك قاسي ومهمل فيها ..

وردتك اللي هتيجي أنت لما تلاقيها بتدبل.. هتحط لظروفك وتعبك وشغلك ومشاغلك في الدنيا عذر ومبرر لإهمالك فيها.. مع إن وردتك دي لو فضلت تهتم بيها زي ما كنت كانت هتكبر وتكبر وتزهزه كل يوم أكتر وأكتر فتديك حب أكتر وطاقة أكتر وقوة أكتر وعزيمة و مواجهة أكتر.

كانت هتبقى صاحبتك اللي هتستنى وقت اهتمامك بيها عشان تنسى عندها همومك وتحتويك بحبها وحنيتها عليك.

- كل واحد يخلي باله من وردته قبل ما الوردة من كتر استحمالها تزهق

وتتمنى لو كانت عند حد تاني مايبطلش يسقيها ويهتم بيها عشان تفضل فيها الروح.

- كل واحد يخلي باله من وردته عشان تفضل مزهزة ومنورة عليه حياته وتفضل روحها فيها فتقدر تديه من جمال روحها وحلاوتها اللي هتزيد باهتمامه بيها.

❋ "إذا أحببت أحدًا فأخبره ليعلم، وكررها ليطمئن،

واعمل بها ليوقن"❋

(محمود درويش)

"اليقيـــن"

ذلك الشعور الذي يُضخ في قلبك حين تنهمر الدموع من عينيك بأنها ستُحل لا محالة، وذاك الشعور الذي يملؤكَ حين تشعر بالألم الشديد وتشعر باقترابِ زواله.. هو اليقين الذي يُحيي القلب من جديد.

"فاللهم عليكَ بتغذيةِ قلوبنا بيقينك، فنحن بدونِك لا نقوىٰ على مسايرة الحياة، واجعل لُطفك يتبعُنا في كُل طريق يا الله".

......

"الأحكـــام"

البعضُ يتحدث دون أن يشعر، ويحكم دون أن يُقحم، ويتظاهر بالمعرفة دون أن يفهم، ويتكلم عن أوضاع البشر بيُسر وهو لا يَقوىٰ على مجابهتها!

فلا تحكم على الأشياء دون أن تُقحَم بداخلها.

"فاللهم اجعل قلوب من حولنا رحيمةٌ بنا، وبلطفك الخفي اجعل أرواحهم تلّطف بأحوالنا، واكفِنا يا إلهي شرّ خلقِك أجمعين".

أما بعـــد..

مناجاتك مع اللّٰه في أوقاتِ ضعفك، من نقاءِ الروح وطُهرها، تلك الأوقات التي تتعبُ فيها روحك وتسأم، وتبكي النفس دون جدوىٰ..

فتُناجي اللّٰه لأنك لم تجد من يحكم زمامَ أمرك كإحكامهِ.

"فاللهم قوِّ نفوسنا بِك، واملأ أرواحنا بطمأنينةً من عِندك، فأنت المنقذ الأكيد من كل هذا الغرق".

......

"لحظــات السعـــادة"

تسرِقُك اللحظات، وتأخُذك معها في فضائها الواسع، تتمنى لو أنها لا تنتهي ولا تفنىٰ أبدًا، وتتمنى لو أن الحياةَ تقفُ عندها فقط، وترجو من الحياةِ أن حالها هذا يدومُ إلى الأبد.

تلك اللحظات التي تسمو بروحِك حد السماء، فتصعدُ بسعادتك إلى الأعالي، فتجدُ من روحُك خِفةً، ولا تشعرُ بثُقلها المعهود.

"فأدِم علينا يا الله تلك اللحظات التي تُنسينا عبء الأيامِ وثقلها".

"لماذا لا يصبح الإنسان سويًا قدر المستطاع"؟

- عندما قرأت عن الإنسان السوي وجدت أن من أهم ما يمتلكه هو قدرته على التحكم في ذاته وإيجابية العواطف، وقد قيل عن إيجـابيـة العـواطـف:

" الإنسان السوي يتحكم فى انفعالاته، كما أنه يتميز بإيجابياته العاطفية تجاه الآخرين، كما يحس أنه واحد منهم يحتاج إليهم ويحتاجون إليه.. وعلى هذا الأساس فلا بد من تحقيق قدر من التقبل والاستقرار العاطفي تجاه الآخرين".

- ماذا إن كنت سويًا في هذا؟! ماذا إن تحكمت في انفعالاتك وتصرفاتك التي قد تحرق قلوب الآخرين؟! ماذا إن تميزت بإيجابية الشعور تجاه الآخرين؟! ماذا إن أحسنت الظن وافترضت الأعذار؟! ماذا إن آمنت وتيقنت أنك تحتاج كل من يقفون إلى جانبك أكثر من احتياجهم إليك؟! ماذا إن وقفت إلى جانب كل من يلجأ إليك في الوقت الذي تقف فيه غصبًا مع نفسك؟! ماذا إن جعلت علاقتك بهم سويةً مستقرةً لا يلطخها سوء الظن والتعب والخوف؟!

هل جربت يومًا أن تكون سويًا مع نفسك حتى؟! تقبل من جاء إليك ويقف على بابك يتمنى انتقال الألم منك إليه، يحارب من أجل عدم رؤية دمعة واحدة تقف أمام عينيك! هل أعطيت نفسك فرصة اللجوء والاحتماء بشخص كهذا لتكون قد صنعت في نفسك معروفًا، أم أنك بدلًا من ذلك رفضت وقوفهم بجانبك!

أو أنك أفرغت ما بداخلك عليهم كضربة قوية على رؤوسهم لما فعلوه من حماقة وقوفهم إلى جانبك!

- قد تكون فعلت هذا وذاك، حاولت مرةً ومرةً أخرى فقدت السيطرة، ولكن..

تعلَّم ألا تُفجر بمزاجيتك حدائق من حولك!

تعلَّم شجاعة عدم التعدي بحجة أنك لست على ما يرام، تعلَّم النضج حين تحترق.

ضع هذه الجمل التي تذكرتها حين تحدثت عن هذا أمام ناظريك لتكون دائمًا قانونًا تلتزم به من أجل نفسك أولًا ثم حفاظًا على أرواح الآخرين من الاحتراق.

"أنا مش غلطان.."

أنا مش غلطان، أنا عندي حق، هما اللي غلطانين، هما اللي مابيسألوش، ماهو الاهتمام مابيطلبش وماحدش بيسأل فيا..

هم اللي بيكرهوني، هم ماعدوش عاوزني في حياتهم، هم أكيد بيهربوا مني، هم أكيد مرتاحين وعايشين ولا هم هنا، ما هم فاتحين أهو ونشط الآن كمان، هم مش عاوزين يتكلموا معايا، هم ملاحظوش غيابي أصلًا..!

هم، هم، هم...

وكله بيرمي على كله، وكله بيجيب الغلط على التاني، وكله بيحط نفسه في دور الضحية، في دور المظلوم دايمًا و مافيش ولا مرة يكون ظالم! كله عاوز يقول إن رأيه هو الصح، كله عاوز يقول إن معتقاداتي دايمًا هي الصح.

- راجع نفسك، حاسب نفسك على تصرفاتك، حاسب نفسك على كل كلمة طلعت منك، حاسب نفسك على كل اعتقاد قد يكون خاطئًا أقنعت نفسك بيه عشان تكون أنت الصح، اعترف إنك بتغلط، اعترف إن بعِندك وإصرارك إنك دايمًا صح ومش غلطان هتضيع حاجات كتير مهمة! اعترف إنك غلطت في اللي قدامك واعتذر.. اغترف إنك إنسان بيغلط وهيغلط و مش هيبطل غلط، اعترف بالحاجة دي بس.

طول ما أنت ماشي في حياتك اعرف إنك ممكن تكون أنت اللي غلطان،

أنت اللي خليت الناس تتعامل معاك كده، أنت اللي بسوء فهمك وظنك وتقفيل دماغك حكمت على حاجات كتير ومواقف كتير وناس كتير غلط! أنت اللي عملت وهتعمل في نفسك كده! أنت برده اللي هتندم في الآخر على حاجات كتير غلط بعد ما الدنيا تخلي دروسها تعلم فيك.

"أتيتُ إليكم من المستقبل.."

وجدتُ أن ما أنتم بهِ ما هو إلا مجرد هراء!

الجميعُ يتحدث عنكم، لكنكم لا تُدركون أنهم يتحدثون عبثًا..

آمنتُ أن في هذه الحياة ما يستحقُ العيش، ما يستحقُ التقبُل والجهاد، ما يستحق المثابرة دائمًا،

آمنتُ أنه طالما جيء بي إلى هذا العالم..

فلابد من الخروج وقد وضعتُ بصمتي، وتركتُ آثار أقدامي على الصخر لا يمحوها زمن ولا تُشوبها حوادث.

آمنتُ أنني سأنفع الأمة فقط، بنفعي لذاتي، بجهادي لنفسي، بحبي لعالمي وتوهُجُه بي.. لن يُأخد مكانك أحد، ولن يُجاهدوا بدلًا عنك، ولن يصنعوك هم! بل ستصنع نفسك بنفسك.

بالأحرىٰ.. لن يجلس أبوك على مقعدك ويجتازُ الاختبار بدلًا منك، ولن تذهب أمُك وتحجزُ لك مقعدًا مع الأطباء لأنها تُحبك، ولن يثابر أستاذك ليُريحُك أنت، ولن يصمُت البشر عنك مهما بلغ خوفُك من حديثهم أعالي السماء!

آمن بكونِك تَفي بأغراضِك لنفسك، مُعتنيًا بذاتك، مؤمنًا بقدراتك.. لن يصنعُك سوىٰ نفسك، وتذكر أنه عليك تحقيق ذاتك في ذلك المكان الذي ستصل إليه.

لا تجعل نفسك تهدأ إلا حينما يكون لكَ بصمة في هذه الدنيا، لا تيأس قبل أن تحفُر أقدامَك على الصخر.. بأي مجالٍ قد تذهبُ إليه.. نعم، نفسَك التي تُسول لكَ جميع أفكَارِك الغبية وتغضبُ أنت منها، هيَّ من تواسيك أيضًا في أصعبِ أوقات تفكيرك.. فرفقًا بها! رفقًا بمن تسايرك في تفكيرك المليء بالتفاؤل، وتسايرك في أسوأ أفكارك.

فقط عليكَ أن تصوِّب لها عندما تنحرف في طريق الخطأ، قِف لها و سايرها كما تفعل هي معك..

أنت من تتحكم بها و تُعلمها كيف يكون التفكير، وحين تعتاد هي! سترتاحُ أنت لأنها ستمشي على ما تعلمتهُ منك.

ستمضي في طريقها الصائب مُحاوِلةً بكلِ ما لديها من قوة أن تجعل حياتَك مليئة بالأفكار العذبة..

"الوعـــد.."

الوعد والوفاء بالوعد..

أحلى صفة تخلي الناس كلها تحترمك وتحب تتعامل معاك، وتعرف إن الشخص ده صادق.. اللي بيقوله بينفذه، مابيرجعش في كلمته أبدًا.

أي كلمة بتقولها بقت وعد وعهد عليك لازم تنفذها، لازم تكون مسئول عن كل كلمة بتخرج منك، لازم تكون قدها، لازم تكون عارف إن لما أنت قلتها الناس هتستني منك تنفيذها، لازم توفي بوعدك عشان تكون صادق مع نفسك و مع الناس اللي وثقوا فيك.

أنت مسئول عن كل كلمةً تتفوه بها، مسئول عن تنفيذها.

الوعد..

ممكن يكون وعد صريح لو هقولك أوعدك هعمل كذا، ممكن يكون معاد اديته لحد، ممكن يكون حاجة قلت لحد هعملهالك، كلمة بحبك لما تقولها لحد بقت وعد لازم تكون قدها، لما تقول لحد هفضل معاك لازم تكون قد كلمتك، لما تقول لحد هفضل جمبك خليك قد الكلمة، لما تقول لحد مش هسيبك وفي بوعدك.

باختصار كل كلمة بتنطقها عهد عليك و تنفيذها واجب عليك، ماتنطقش كلمة أنت مش قدها عشان لو مانفذتهاش هتقع من نظر الناس وثقتهم فيك هتختفي!

سيدنا علي بن أبي طالب قال:

ولا خيرَ في وعدٍ إذا كان كاذبًا.. ولا خيرَ في قولٍ إذا لم يكن فِعل

- جورج شابمان قال: "أقوى وعد يُقال بأقل كلمات".

- د. عمرو خالد ف برنامج (بسمة أمل)

حكى قصة عن الكابتن (صالح سليم) نتعلم منه الوفاء بالوعد..

كان الكابتن صالح سليم بيقضي أجازته السنوية في لندن مع زوجته وحفيدته.. وحفيدته قالتله إنها عاوزه تخرج تحضر فيلم في السينما وتتعشى برجر وتتبسط ويرجعوا..

قال لها: "ماشي السينما الساعة كام"؟ قالتله: "الساعة ٨"

قال لها: "خلاص أنا عندي معاد مع الدكتور الساعة ٧ عشان أخد منه نتيجة التحاليل (التحاليل الدورية اللي كان بيعملها كل سنه عشان يطمن على صحته)"

أخدهم وطلع للدكتور وقال لهم يستنوه هيجيب نتيجة التحاليل وينزل بسرعة.. طلع لقى الدكتور مستنيه بنفسه وبيقوله: "أنا مستنيك لأن الأمر خطير وعندك سرطان الكبد ولازم نتحرك بسرعة"! قال له: "بس أنا وعدت حفيدتي ولازم أمشي دلوقتي، وبعدين أجيلك الصبح الساعة ١٠ عشان نتكلم" الدكتور استغرب جدًا إزاي أنا بقوله الأمر خطير ولازم نتحرك بسرعة وأنا مستنيه بنفسي فافتكره مش عاوز يكمل معاه..

وبالفعل نزل وقضى اليوم مع حفيدته زي ما وعدها من غير ما يقول لهم أي حاجة، والصبح على الفطار قال لزوجته، والساعة ١٠ بالظبط لقى نفسه عند الدكتور.. الدكتور قال له: "أنا كنت فاكرك مش هتيجي.."

رد وقال له: "أنا امبارح وعدت حفيدتي و نفذت وعدي وامبارح برده وعدتك وكان لازم أوفي بوعدي ليك، طول ما أنا عايش أنا هفضل أنفذ وعدي".

وأنهى د. عمرو خالد الحلقة..

بسمة أمل للوفاء بالوعد..

بسمة أمل لكل إنسان النهاردة يقول كل كلمة تطلع من بُقي بقت عهد عليا لازم أنفذه.

"القـــرارات"

الحياة اختبارات وظروف طول الوقت هتلاقيك قدام قرارات، قرار بسيط أو قرار صعب مش فارقة كتير، القرارات والظروف بتقابلنا في كل وقت بنمر بيه، حتى لو كان القرار إنك تقوم من مكانك عشان تشرب مياه، أنت بس اللي بتكون عارف وحاسس بإنك قادر تاخد القرار ده أو لا! أو إيه اللي مانعك من إنك تاخده! ممكن تكون رجلك بتوجعك لدرجة إنك تتحرك من مكانك ده شيء تقيل عليك، وماحدش هيقدر يوصل للنقطة اللي أنت حاسس بيها بالظبط غيرك! والقياس على مثال المياه كل قرارات حياتك، ماحدش عارف الحيثيات والأسباب والدنيا الكبيرة اللي بتكون حوالين الموضوع اللي هتاخد فيه قرار غيرك، وهتلاقي كمان ظروف في حياتك بتتحط فيها زي ما بيقولوا غصب عنك ممكن يبقى فيها نفع وخير كبير ليك.. بس أنت حاسس إنها تقيلة أوي عليك، بتعملها وبتواجهها بس وأنت بتتغلب على نفسك بالعافية، بتكرهها وبتبقى حاسس إنك جاي على نفسك جدًا وبتعملها غصب عنك وكأنك ولد صغير حد ماسكلك عصاية لازم تعمل الواجب اللي عليك بس وأنت بتعيط أصلًا!

كل الحاجات دي بنحس بيها فعلا ويمكن كل دقيقة وكل خطوة بتحس بيها وبتقول هو أنا هفضل طول حياتي كده بعمل حاجات مش على مزاجي! بس خلينا نشوف بعد ما الظرف بيعدي وبيخلص.. بتحس إنه كان سهل أوي وبتجيلك أفكار كان المفروض تعملها كده عشان تعدي بشكل أسهل، لكن الحقيقة إن دي دروس مستفادة ربنا بيقدمها لنا.. المشكلة الصعبة بيعلمك المرة اللي بعدها تعديها إزاي، والظروف التقيلة على قلبك بتعلمك إزاي تصبر وتفكر

بعقل لحد ما تعديها بسلام.. الحياة ما هي إلا مواجهة عشان تتعلم لو الحياة حطتك في موقف أو ظرف دلوقت تقدر تتصرف وتاخد قرار دلوقت! ماتتحججش بالظروف.. الدنيا ماشية وفي قرارات لازم تاخدها، وظروف لازم تتصرف فيها، ومواقف لازم تواجهها بسرعة عشان مافيش حاجة هتستناك لحد ما تاخد صدمتك من اللي حصل، وتحزن عليه وبعد كده تفكر تقوم تتصرف! عشان لما هتقوم هتلاقي الدنيا مشيت أصلًا! وهتقوم أنت تتصدم تاني لما تلاقي عواقب جتلك لإنك ركنت في وقت كان مطلوب منك تواجه وتتحرك.

طعم انتصارك هيكون أحلى بكتير من شعورك بالذنب إنك هربت من مواجهة حياتك.. أنت اللي هتختار لنفسك يا هتقدم كل النفع لها، أو هتقدم الضرر! ماحدش هيجبلك حاجة أنت عاوزها يا هتقوم تجيبها لنفسك يا هتضيع منك! ماتخليش الأوان يفوت.

- خليها قدامك المقولة اللي بتقول: "فكِّر بأصعب ما مرَّ عليك، فكِّر بأطول ليلة مرت عليك.. تلك الأكثر تعقيدًا، ألم يأت الصباح !"

"الصمود والمواجهة"

الصمود ده اللي بيوقفك بعد ما كنت واقع و الدنيا مقفلة في وشك من كل حتة، اللي بييجي بعد الضعف قدام أي حاجة بتحصلك، قدام اليأس اللي بيأثر عليك، قدام الزعل والخنقة اللي بتجيلك من حيث لا تدري، الصمود اللي بكل قوته بيوقف الواحد من تاني عشان يكمل مهما كان .

والمواجهة دي اللي بتخليك قادر تكون موجود مهما كان اللي بيحصل، اللي بتخليك واقف قدام أي كلام، قدام أي موقف، قدام أي مشكلة، قدام أي ضيق.. يعني حتى الضيق بنواجهه؟

أيوة، اللي بيواجه بيواجه كل حاجة، بيواجه نفسه، بيواجه مشاكله، غلطاته، ضيقه، قرفه، تعبه النفسي، بيواجه حتى اللي حواليه واللي بيحبهم، بيواجه مشاكلهم، بيواجه كلامهم في وقت عصبية، بيواجه قفشتهم، بيواجه أي حاجة وكل حاجة وأي حد مهما كان إيه اللي بيحصل! بيواجه عشان متأكد وعنده يقين إن هتعدي و هتتحل أسرع لما يواجه، وده فعلًا اللي بيحصل.

- المسألة مسألة صمود ومواجهة مع الحياة مش أكتر.

"دعوة لتغيير معتقداتٍ راسخة"

للأسف الأشد من الشديد فكر كده هل في مرة كنت مبسوط أو مرتاح نفسيًا وفضلت في المود ده لمدة يوم كامل؟! يوم واحد بس من غير حتى ما تفكر في حاجة مش كويسة؟!

متهيألي مش هنلاقي.. وإذا لقينا فمش هنلاقي كتير والله.

- البني آدم بطبيعته الإنسانية العبقرية بزيادة.. إذا شعر بالسعادة والفرح والسرور والراحة والسلام النفسي مابيطولش كتير في الشعور ده! بمعنى أعمق مابيحافظش على الشعور ده، مابيمسكش فيه والله.. ده بالعكس تلاقيه زي اللي بيقولوا عليه "معاه قرش ومحيره" محتار ياعيني ورايح جاي في التفكير.. إيه ده أنا مبسوط! سبحان الله أنا مرتاح نفسيًا دلوقتي إشمعنا! أو يقولك خير اللهم اجعله خير يا ترى إيه اللي هيحصل! وبيقنع نفسه إن أكيد حاجة هتحصل بقى أهو خلاص، ده حتى لما بيضحك كتير شوية خير يارب، استر يارب، خير اللهم اجعله خير..

- طبعا على عكس ده كله..

إذا شعر بالضيق، أو الحزن، أو الخنقة، أو جاله حالة من الاكتئاب اللي قد يكون هو اللي مسميه اكتئاب يعني.. الشعور ده بقى بيطوّل وبيزيد وتلاقيه مرتاح على كده ومدّي لنفسه إحساس إن دي حالته الطبيعية جدًا يعني.. محافظ جامد وماسك أجمد في حالته كده.. ومهيأ كل حاجة حواليه ليستمر على هذا الشعور! قافل على نفسه، بيفكر في كل حاجة وحشة وحاجات مرّ عليها قرون،

يفتكر القديم والجديد ويتوقع مستقبل وحش، وممكن تلاقيه بيستعمل وسائل خارجية أخرى طبعا زي الأغاني الحزينة والبوستات الكئيبة وأي حاجة تساعد على إبقاء هذه الحالة في ثبات.

- الغايةُ والهدفُ والمقصود..

لماذا لا نتمسك بحالات السعادة والراحة النفسية كما نتمسك بالحزن والضيق والاكتئاب؟ نشعر بالقلق عندما نفرح أو نضحك و نطمئن عند الضيق والخوف؟!

طب نجرب نعكس الموضوع ونتعامل مع الفرحة والسعادة بحب أكتر من كده يا جماعة.. لكي نحيا بسلام.

"ماحدش هيقدر عليك"

ماحدش هيقدر يهزمك طول ما أنت واثق من نفسك وواثق في تصرفاتك، بتاخد قراراتك و بتتحمل نتائجها سواء بالسلب أو بالإيجاب. مافيش كلمه بتطلع منك إلا وأنت عارف إنك قدها، ظابط انفعالاتك في تعاملاتك مع الناس..

ودي أهم حاجة.. لازم تبقى عارف كويس حجم نفسك، قادر تتعامل مع كل الناس، تتضحك في وش كل الناس اللي بيحبك واللي بيكرهك، حتى اللي بيكرهك أو مابيحبش الخير ليك لازم تظبط تعاملك معاه، اظبط تعاملاتك مع الكل ما دمت فاهم كل واحد هتعامله إزاي، وما دمت عارف نفسك وواثق فيها.

خليك مؤمن بنفسك مهما الناس قالوا عليك، كلامهم الحلو هيدعمك وكلامهم الوحش خده بإصرار إنك تثبت لهم العكس، ثق بإن الله قد خلقك لحكمة بالغة ولينفع بك الأمة بشكل أو بآخر، ثق بأنك تستطيع إذا حاولت وعزمت و توكلت، ثق بأنك ستصل حتى ولو طالت المسافة، ثق بإنه سيعطيك وسيعطيك وسيعطيك حتى ترضى .

الخلاصة.. أنت خليفة الله في أرضه، وكفى .

"اجبــروا الخـاطـر"

التعامل مع شخص بتحبه، عزيز عليك، يختلف اختلافاً كليًا عن التعامل مع أي شخص آخر في حياتك..!

- خلي فيه في حياتك أشخاص مميزة، هم نفسهم يحسوا إنك مميزهم عن باقي الناس..

- الأشخاص اللي أصبحوا جزء لا يتجزأ من حياتك لازم تثبت لهم كل يوم إنك مازلت على عهدك في حبهم، البني آدم مننا بيحب يطمن كل شوية إن اللي بيحبوه مازالوا بيحبوه أو إن حبهم ده بيزيد.

- حاول دايمًا تكون مطمن قلوبهم، ولو حتى بـ ٥ دقائق كلام بس.. هيطمنوا إن لسه قلبك زي ما هو من ناحيتهم.

- حاول تتنازل مع الأشخاص اللي بتحبهم، اللي بتحبهم وبس التنازل مطلوب أحيانًا ولا يقلل من قيمتك قدامهم نهائي، بالعكس أنت كده خليتهم يأمنوا إن حبك ده صادق.

- وأهم حاجة.. لما تكون بتعامل حد بتحبه وعزيز عليك شيل الكبرياء وعزة النفس والعِند وتنشيف الدماغ والرخامة..

وحُط مكانهم الحب والتسامح والتفاهم والمسايرة ولازم تاخد وتدي مع الشخص اللي أنت بتحبه وباقي عليه.

كل ده.. عشان تحافظ على علاقتك بناس تستاهل إنك تحافظ عليهم، تحافظ على علاقتك بناس مقوينك ومش هتقدر تكمل من غيرهم، ناس أنت من غيرهم تايه، عشان تكون باقي وماسك ومتبت جامد في اللي قدامك عشان أنت عاوزه يفضل معاك ومن غير أي مبررات أخرى.

"اللهمَ احفظ لنا أحبَابنا ،
واجبُر خاطرهُم بأن يَروا الحنانَ مِنا"

- تخيل كل يوم تكسر خاطر حد بتحبه، و ينام مكسور الخاطر، تضمن منين ييجي عليك بُكره وأنت كاسر خاطره، تضمن منين تصحى تلاقيه موجود؟!

هتفضل طول عمرك عايش بإحساس الندم إنك كسرت بخاطره، نام زعلان منك، راح وأنت كاسر خاطره ومزعله!

- اجبروا بخاطر اللي بتحبوهم، حافظ عليهم وعلى مشاعرهم، احترم وجودهم في حياتك وبقائهم لحد دلوقتي، احترم الحب اللي بيمدوك بيه وأنت مش مقدر، احترم حزنهم ومزاجيتهم، خليك جمبهم مهما حصل، اديهم حقوقهم ماتقصرش في حبك ليهم، خليهم يشبعوا منك، و اشبع منهم .

فكر.. هتلاقيهم مايستاهلوش منك كده!

قول تاني ..

"اللهمَ احفظ لنا أحبَابنا، واجبُر خاطرهُم بأن يَروا الحنانَ مِنا".

- الناس اللي أعصابهم بتفلت بسرعة، الناس اللي لما بتحصل لهم أي مشكلة صغيرة أو كبيرة بيتعبوا أعصابهم، بيتنرفزوا، بيضايقوا، بيكرهوا حياتهم، بيبيعوا أي حاجة مهما كانت!

"الغضـــب"

الغضب حاجة لا إرادية غصب عن أي حد.. بس ماتخليش غضبك ده غضب سلبي يحطمك ويقتل كل حاجة جواك ويمحي أي أثر للأمل والطموح جواك!

ماتخليش غضبك يكون غضب عنيف، اللي هتطلع فيه جامد أوي وهتنزل على مافيش.. لأ هتنزل على مافيش إيه ده أنت هتنزل على تدمير من كل النواحي! احتمال كبير تفوق تلاقيك خسرت ناس، وجرحت ناس، وبهدلت الدنيا.. ومافيش منه أي فايدة في الآخر!

- **لما تغضب خلي غضبك إيجابي..**

أعصابك بتفلت مافيش مشكلة بس ماتقولش كلمة تجرح اللي قدامك بيها، أو تاخد قرار يؤذيك ويؤذي حد معاك.

لما تحصل لك أي مشكلة.. أولًا لازم تتأقلم على المواقف الصعبة دي حياتنا ومافيش حياة هتكون خالية من المشاكل والمواقف الصعبة.. اتعامل معاها من غير ضغط أعصاب، وبدل ما تضيع وقت كبير في الضغط والعصبية والنكد فكر إزاي تحل المشكلة أو تلاقي حل للموقف الصعب مهما كان وصدقني هتلاقي وهتتحل من عند ربنا.

- **سيطر على غضبك عشان هتخسر كتير..**

هتتفاجئ في لحظة الغضب دي إنك اتخليت عن حاجات كتير أو اتخليت عن كل حاجة، عن كل أحلامك وآمالك في الحياة ..

هتتفاجئ إنك بتبيع وبتقول مش عاوز ومش هعمل.. بس طالما لسة عايش وعلى قيد الحياة ماتحاولش تهرب من المسئولية والمواجهة أو تبيع أو تستغنى عن أي حاجة هتدمرك لمجرد وجودك في لحظة غضب أو لحظة يأس!

- في مقولة بتقول: "أعصابك المنفلتة هي عدوك الأكبر ."

وعشان كده.. سيطر على غضبك، خلي عندك إدراك ووعي إن بعدها هترجع تقول هو حصل إيه؟!

اعمل كده عشان تتفادى لحظة الندم على اللي قلته أو عملته في اللحظة دي .

"وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا "

عشان نعرف قد إيه ربنا كريم، لطيف بعباده .

عشان نتعلم من كل موقف وكل مشكله بتعدي.

عشان نفهم إن ماحدش في الدنيا أرحم منه علينا .

عشان نفكر في حكمته لما بنعدي بأوقات الشدة .

عشان نبطل سوء الظن بالله.

عشان نبطل نيأس أول ما يحصل لنا أي حاجة تضايقنا.

عشان نبطل نقول أنا أصلًا مش ماكتوبلي أفرح .

- كل الحاجات دي المفروض تستشعرها أول ما ربنا يفك كربك ويفرجها عليك، ويفرحك ولو بحاجة أبسط من البساطة.

- هتعرف في الوقت ده بس إنها عدت أهي خلاص، وإن اللي كان مضايقك راح، وإن مافيش مشاكل كبيرة ولا حاجة، وإن كآبتك دي كلها ماكنش ليها لازمة، وإن حتى لو عندك مشاكل الدنيا ربك هيحلها، وإن الحاجة اللي كنت شايفها مصيبة عمرها ما هتعدي أهي عدت!

وإن الدنيا لما قفلت جامد أوي في وشك كانت عشان خلاص هتفرج، وإنك ليك قيمة ومهم في حياة ناس كتير، وإنك مصدر لسعادة ناس كتير، وإنك عايش

عشان ناس بتحبهم وكل همك تحافظ عليهم .

ربنا طول الوقت بيعلمنا، بس للأسف أحسن ناس أول ما يحصلها حاجة تقعد تندب حظها!

- تأكد مهما ضاقت عليك، هيفرجها وهيفك كربك وضيقتك لأ وكمان هيفرحك وينسيك كل الهم اللي فات بس ابقى افتكر الكلام اللي فوق ده.. وقول: "الحمد لله رب العالمين حمدًا كثيراً طيبًا مباركًا فيه".

"النـاس المهمـة"

الناس اللي بتحبهم، الناس اللي حياتك ماتنفعش من غير وجودهم، الناس المسنودين بيهم، الناس اللي مهونين علينا كل حاجة، الناس اللي مهما حصل عارفين إن مالناش غيرهم، الناس اللي بتوهب حياتها في سبيلنا، الناس اللي بتعمل أي حاجة عشان تفرحك، الناس اللي طول الوقت بتحاول تحافظ عليك وعلى وجودك في حياتها، الناس اللي لقيتهم بعد تجارب ولف مع ناس تانية، الناس اللي بتقول فيهم وإن الصُدفة أحيانًا بتبقى بألف ألف ميعاد، الناس اللي بنجري عليهم في المُرة قبل الحِلوة، الناس اللي حياتك كلها بقت ليهم وبيهم ومعاهم.. ماتضيعش وقت في بُعدك عنهم، خليك معاهم وجمبهم حتى لو زعلانين من بعض، الوقت اللي بنضيعه في الزعل والبعد إحنا أولى بيه لإنه وقت وبيعدي من عُمرك، أنت أولى بوجودك معاهم في كل لحظة، ماتخلوش حاجة مهما كانت إيه هي تأثر على وجودكوا جمب بعض، الزعل والهم والحُزن والاكتئاب والمشاكل والبلاوي كلها بتاخد وقتها وبتروح فليه تبعِد عن ناس بتحبهم بسببهم! مش هتستفيد حاجة "غير إنك ضيعت وقت بعيد عن ناس بتحبهم وحرمت اللي بتحبهم من وجودك معاهم وجمبهم".

"لازم نعـــرف"

عشان نبقى واضحين مع نفسنا ومن بعدها نبقى واضحين مع بعض، لازم نعرف..

- إن أي رد فعل يزعلك أو يفرحك من الشخص اللي قدامك بيكون ٩٩% جاي من فعلك وكلامك له! أنت اللي في إيدك تخلي اللي قدامك يقول اللي أنت عاوزه .

- إن العِند دائمًا ما يؤدي إلى الندم.. وأنت أول واحد بتندم على أي حاجة عاندت فيها.. بتعاند نفسك أولًا فخلي بالك.

- إن المِكابرة وعزة النفس الزيادة خطر عليك حاول تتخلص منهم.. بتكابر فبتعانِد في نفسك بردو أولًا.. هتخليك ترفض وتنهي حاجات كتير أنت عاوزها أصلًا!

- إن العِند والمكابرة مع بعض في أي علاقة بتتحول جوا أي حد في لحظات العِند لحرب.. يا قاتل يا مقتول! وكأنك عاوز تفوز وتنتصر بأي شكل من الأشكال.

- إن الحب بين أي شخصين في الدنيا مش شرط بنت وولد.. مش حرب، ومش سباق، و مش مين أحسن، ومش مين هيغلب التاني و هينتصر لأرائه وأفكاره .

- إن لازم تسمع وتفهم وتكون واعي جدًا بالنصيحة من حد أنت متأكد إن عمره ما هيضرك.. وتحاول تحطها في دماغك ممكن تلاقيها صح. الناس اللي

حريصة عليك بس اللي كل ما هتغلط هيفوقوك ومافيش لهم مصلحة من ورا ده.

- إن تتقبل اللي قدامك زي ما هو بكل حاجة فيه.. الحلو فيه هتحبه وهتشجعه يفضل عليه.

والوحش مش هيبقى وحش.. إما تعرفه كويس هو بس عاوز شوية إصلاحات، ويمكن ربنا بعتك تصلح .

- إن الأفكار الغلط اللي بنتسرع ونحطها في دماغنا.. هتودينا في ستين داهية.

- إن الحُكم على الشخص اللي قدامك بسرعة من غير ما تسمعه.. ده أكبر غلط وهيودينا في داهية جمب الداهية اللي قبلها.

إن المحافظة على الناس القريبين منك.. اهتمامك بيهم، انشغالك بيهم، ده من واجباتك طالما قريبين منك، ومش صعب يتعملوا.. من غير الاهتمام الدنيا بتنطفي .

- إن التقصير مع اللي حواليك مش ذنب عليك..

أي حد ممكن يجيله وقت ويقصر حتى اللي العشرة بينهم تخطت سنين كتير! المهم لما تكتشف إنك مقصر ترجع بسرعة.

- إن الخناق والخصام شيء طبيعي مش نهاية الدنيا ومش دليل إن كل حاجة لازم تنتهي!

المشكلة هتزول لما واحد يقرر يرخي الحبل و يبقى عنده نيه يصلح .

- إن العشرةماينفعش تهون والشخص اللي بيحبك ماينفعش يهون عليك.

وأخيراً عشان نلم الموضوع..

- خليك واقعي وصريح قدر المستطاع مع نفسك في كل غلط بتعمله هتحس بتحسُن وفرق كبير إنك عاوز تغير من نفسك عشان توصل للأحسن.

"أبـواب السعـــادة"

ثم لحكمةٍ ما ولهدفٍ لا يتداركه العقل البشري تأتي ترتيبات العظيم على حين غرة، فيفتح الله لنا من أبواب السعادة ما يكفي ويفيض، ويبعث لنا من بحرِ كرمه ما يجعلنا نتساءل كيف كانت؟ وماذا حدث؟!

"فاللهم إننا أيقنَّا تمام اليقين أن ترتيباتك أعظمُ وألطفُ وأرحم، وأن الغيب المجهول عنَّا هو عينُ اللطفِ والكرم..

فمُنَّ علينا مزيدًا من رحماتك فنحن لا نقوىٰ على السير دونك".

......

"صفــاء النفـس"

إن صفاء النفس وخلوها من المُنغصات، وراحة البال والأحوال، أصبحت من النوادر في هذه الحياة..

ولكننا نؤمنُ دائمًا بوجودِ عطفِ الله، وتوقِن قلوبُنا دائمًا بأن كل ما يحدث هو خير، وأنه لا أفضل منه على الإطلاق.

"فاللهم أرِّح أفئدةً لا يعلمُ بأحوالها إلا أنت، ونفوسًا لا يعلمُ متاعِبُها إلا أنت، وعقولًا لا يعلمُ ما يدور فيها إلا أنت".

"الرضـــا"

تقفُ بُرهة من الزمن وتقولُ في قرارةِ نفسك.. وماذا أتمنىٰ بعد ما أهداني الله من نِعمه؟ وماذا أطلُبُ أكثرَ من ذلك؟

تلك اللحظة تأتي علىٰ فتراتٍ متباعدة، لأن جُل ما يعرفه الإنسان هو طلبُ المزيد.. وقليلٌ من الوقت يأتيه الرضا بكامل معانيه.

"فاللهم زِدنا من الرضا حتى ترضىٰ نفوسنا، وترضىٰ قلوبنا، ولا نتمنىٰ بعد رضاهم وقناعتهم غير رضاكَ يا إلهي".

......

"نسمات اللطف"

نسماتُ اللطفِ من المحيطين بنا هي من تُضفي على الحياةِ لذةُ عيّشِها، تُجلي همومنا، وتُنير ما انطفأ فينا وما ينطفئ..

إنَّ كلٌ منَّا ضعيفٌ بمفرده وتأتي تلك النسمات بمثابة الجِدار المتين الذي نستند إليه ويقوي عزائمُ المرءِ منَّا.

"فاللهم أدِم من يُضيفون معالمَ الفرحةِ والسرور على قلوبنا، ويعتنون بصحةِ نفوسنا على أكملِ وجه، واجعلنا غيرَ مقصِّرين في حقِ من يعتنون بحقوقِنا بحقّ يا الله".

"نقــاء القلــب"

كَبُرت أعمارُنا بمِرور السنوات وازدادت همومُ النفسِ مع مرور الوقت، لكن قلوبُنا لم تتأثر، لازالت على عهدها مع النقاء والبساطة، لازالت تسيطر عليها طفولتها البسيطة، ومشاعرها الهشة!

مازال القلب بالرغمِ من ما عاناه، وما عاصره وعايشه من مشاعرٍ شتىٰ.. يقفُ ثابتًا بنقائه المعهود وبرائته المعتادة.

"فاللهم كما خلقتَ هذا القلب بهذه الفطرةِ النقية فأدِمهُ بهذه الفطرة ما دام على قيد الحياة، واجعله محافظًا دائمًا على عهده وبساطته ووقوفه الثابت رُغمًا عن ما يُدنسه".

"أنت كالجميع"

أنت بذاتك الإنسانية لا فرق بينك وبين الجميع، الجميع لديهِ من المشاعرِ ما لديك، لديه من المشاكل والضغوطات النفسية ما لديك، يشعر كما تشعر، يتأثر بالكلام سلباً أو إيجاباً كما تتأثر..

مخلوقٌ يتحمّل مُتطلباته ومسئولياتهِ ويتحامل على نفسهِ كما تفعل أنت تمامًا!

فلا يحِقُ لإنسانٍ منَّا أن يُقلل من قدرِ آخر، ولا يحِقُ لأحدِنا أن يستهزئ أو يُبدي استهتاره بأي أمرٍ يخُصُ آخر منَّا.

فليرتقي كلٌ منَّا بعقله، ولا يعتبرُ أحدُنا نفسهُ واصيًا على أفعالِ ومشاعر الآخر.

"فاللهم اجعلنا نؤمنُ ببعضنا البعض على الدوام، واجعل لكُلِ فردٍ منَّا ما يشغلهُ عن أحوال الآخرين، ولا تجعل لأحدٍ منّا سلطانًا أو حُكمًا على أحد.. واكفنا بِك عمَّن سِواك".

"الوالـــدان"

عرفناهما منذ أن خلق اللهُ لنا أعمارًا في هذه الدنيا، وصعدنا معهما سُلم الحياة درجةً تليها الأخرىٰ، كبُرنا نحن بإمساكِهما لأيدينا دائمًا خوفًا منهم أن نسقط، وكَبِرا هم في سبيلِ حمايتنا ودفعِنا للصعود بين كُلِ درجةٍ ودرجة..

إنَّ والديّنا صنعوا مِنَّا مجدًا وفخرًا بأعمارِهم، وأنفقوا جُلَّ سنواتِهم من أجلنا..

ومازالوا بالرغم من زيادة قُدرتِنا علىٰ التحمل، وقلة قدرة تحمُلهم لمتاعبِ الحياة مازالوا يقفون بصمود على سُلم الحياة ليدفعوكَ لدرجةٍ أعلىٰ وأعلىٰ.

"فاللهم بارك لنا في أعمارهم، واحفظهم بعينك التي لا تغفل ولا تنام، وارحم كُل من باتت أرواحهم تحت الثُرىٰ، واجعل كل ما فعلوه في سبيلنا في ميزانِ حسناتهم واجعلنا بارِّين بهم غيرَ ناكرين لبذلِهم وعطائِهم".

"الوضـــوح"

بعضُ الكلماتِ تُقال ولا صحةَ لها وبعضُها الآخر يُقال ويحمِلُ كل المعاني ولا يُلقي أحدًا لها بالًا! وبعضُ الأفعالِ تخرج مِنَّا ونحنُ مجبرين عليها وبعضُها الآخر نقصُدُها ولا تُحدِث ذلكَ الصدىٰ المُتوقع! وبعضُ المشاعِر تُدفن ونَظلُ نتظاهرُ بوجودها..

وما نشعرُ به دائماً نتمنىٰ لو نُترجمه كما هو، ونَنقُله كما هو، ونفعلُ كل ما يحلو لنا وما يتوجب علينا بكاملِ إرادتنا.

"فاللهم لا تجعلنا نُنافق في أفعالِنا ولا في أقوالِنا، واجعل الوضوح سِمةٌ سائدة في كلِ ما نُعايشهُ ونتعايش معه".

"حياة الجميـــع"

نرىٰ من يكتُبُ عن الحزن فنقولُ وأين الحُزنُ في حياته لقد حصل على كذا وكذا، ونرىٰ الآخر يكتُبُ عن السعادةِ فنقول عن حياته يا لها من حياة..

وكأننا الوحيدون الذي نملِك حياة تتبدلُ فيها المشاعِر دائمًا من حُزنٍ لسعادةٍ، لضياعٍ وأمان، لتشاؤم وأمل..

حياةُ الجميع من الخارج مثالية جدًا، ولكنك لا تعلم ما يُخفى عنك، ولا تعلم خباياها.. فلْنرأف جميعًا بأحوالِ بعضنا البعض في السرَّاءِ والضرَّاء.

"فاللهم اكفنا واكفِ جميعَ خلقِك شرّ بعضنا البعض، وآتِ نفوسُنا الصفاء والنقاء فلا نحكُم ولا نحقِد ولا نحسِد.. واجعلنا نفرحُ لفرحةِ أحبابِنا ونحزن لحُزنِهم".

"لطـــف الله"

إنَّ استيعاب أحداث الحياة شيءٌ يستصعِبهُ العقل، ولكنه بِلُطف اللّٰه يجعل نفوسنا تتهيأ لما سيحدث من خُطواتٍ في الحياة..

فتَجدُ نفسك تتأقلم مع الأحداث والمُجريات بِكل صبرٍ وثبات وإن كان هناك بعضٌ من الصعوبة!

كُلَ صعوبةٍ في الحياة يُيسرُها اللّٰه بِعلمهِ الخاص، ويجعلُك تتجهز لما هو جديد بشكلٍ لا تُدركهُ أنت في وقتها.

"فاللهم إننا نعلم أنها تجري بقدرتك وعظمتك، فأدِّم تيسيرَكَ وتدبيرك علىٰ كُلِ أمورِ حياتنا، واشملنا دائمًا بعفوِك ورحمتِك".

......

"الوصـــال"

إنَّ حِفاظك علىٰ عِشرةِ الأيام، وصوَّن العلاقات والصداقات، والتحلي بمكارمِ الأخلاق فيها، والوّصل الدائمْ، والتقارُب بدلًا من الابتعاد.. من أعظمِ الصفات؛ لأنهُ بمرورِ الأيام، وبازدياد أحداثِ العيشِ والانشغالات..

أصبح الجميعُ يظنُ أنه لا وقتَ لأي شيءٍ آخر سوىٰ نفسه!

"فاللهم اجعلنا مِّمن يحافظون على الوِصال، ويصونون العِشرة، ويُقدِّرون أيامًا مضت مع أناسٍ أعِزاء، واجعل أرواحُنا تتقارب دائمًا ولا تتنافر".

"ومضــة"

إنَّ عُمومَ أمنياتِنا هي من فضلِ اللهِ، وأنَّ ما يتحقق ويحدث لنا هو من نعمائِه.. وإن شردَت عقولُنا وتهيأ لها أن شيئًا يحدُثُ من حُسن تدبيرها وتخطيطها فإفاقَتُها حقٌ واجِبٌ علينا..

"فاللهم لا تجعلنا ننسِب فضلًا لأنفُسنا ونحنُ نعلمُ أنكَ المُدبر والمُهيِّء والقادِرُ علىٰ كُل شيء.. أنت فقط من يقولُ للشيء كُن فيكون".

......

"التحمــل"

في هذه الحياة وفي كلِ يوم ستضعُك في اختبارٍ جديد، ستختبرُك لتُخرِج مِن داخِلك شخصًا يتحمل مسئولية حياته يومًا بعد يوم، وستُجبرك دائمًا على المجابهة، لتتحمّل أنت وحدك مسئولية نفسك؛ لتصنع منكَ إنسانًا يتحمّل ويتحمّل ولا يَكِلْ.

"فاللهم أعِّن نفوسنا على التحمُل والمجابهة والمواجهة، واجعلنا نخضعُ لاختبارات الحياة دون كللٍ أو مللٍ أو يأس".

"أمـــل"

نعيشُ دائمًا بِشعاعِ أملٍ لا ينتهي أبدًا، وإنَّنا دونهُ لا نطيقُ العيش.. حتىٰ وإن كان أملًا لا يتعدىٰ أحداثُ اللحظات القادمة، فهو يُلازمُنا في كل تفاصيل الأحداثِ وخباياها، ويُلازم جميع أُمنياتِنا وما نُريدُ حدوثه ..ذلك الأمل يحيا في قلوبِنا ما حيينا، يُنيرُ أرواحُنا دائمًا ويبقى بالقربِ منَّا.

"فاللهم أدِّم أملًا نعيشُ به ويعيشُ فينا، واجعله أملًا لا ينطفئ ولا يفنىٰ، واجعل مصدرهُ منكَ وإليكَ وفيكَ يا للهّٰ".

......

"دوامات الحياة"

دواماتُ الحياة لا تنتهي ولا تهدأ، هي مستمرة دائمًا وأبدًا، مستمرةٌ في الدوران دون أن تلتفت لأي شيء من حولها.. حتىٰ إن تعِبتَ أنت واستكانت روحك وهدأت نفسك وأردتَ الراحة ولو للحظات.. فهي مستمرةٌ دون النظرِ إليك أو الاكتراثِ بِك!

"فاللهم أعِّنا علىٰ مجابهةِ الحياة، ومُدَّنا بقوةِ التحمُل والصبر وأنت خيرُ الصابرين".

وفي الختـــام..

الحمد لله على عطاياك جميعُها، الحمد لله على توفيقك، الحمد لله على سترِك وعفوِك ولطفِك.

الحمد لله على أيامٍ بلا ألمٍ ولا ندم، الحمد لله على أيامٍ أهديتها لنا، الحمد لله على فرصٍ تُكررُها، وسعاداتٍ تبعثُها في قلوبنا.

الحمد لله على تعبٍ زالَ بأمرِك، وهمٍ انجلىٰ بفرجك، والحمد لله على أعباءٍ خففتها عن كواهِلُنا، والحمد لله على اختياراتٍ هديّتنا لها.

الحمد لله دائمًا وأبدًا على عونِك، الحمد لله على صمودٍ أعطيتنا إياهُ من بعدِ انكسار والحمد لله على قوةٍ من بعد ضعف، الحمد لله في السراء والضراء والحمد لله على ما فات وانتهى والحمد لله على ما هو آت..

"اللهم لك الحمد أنّ هديّتَ عقولنا لِأن تتذكر نِعمكَ علينا، ولك الحمد أنّ وجدناها تغمُرنا فحمَدناك وشكرنا فضلَك علينا.. الحمد لله على حياةٍ لطيفة مننتَ بها علينا".

■■■

الفهـــرس

مزاج الكتب
للنشر والتوزيع

ج.م.ع
الإسكندرية
Email: mazagelkotob@gmail.com
Mobile: 01024541339